Автор: Darkray
30.01.2010 23:24 -

Психологи утверждают, что специальные фразы, заключающие в себе позитивную энергию, способны в корне изменить нашу жизнь. Слова действительно могут влиять на нашу жизнь, если по несколько раз в день повторять специально подобранные фразы, для того чтобы поверить в себя и измениться. Например, если вы часто нервничаете, попадаете под власть стрессов, то фраза: “Я живу в любви и мудрости” подойдет именно вам. Её нужно повторять несколько минут в день и – самое главное – вспоминать её, когда что-то выводит вас из себя. Конечно, трудно удержаться от гнева, когда ребенок шалит и переворачивает вверх дном весь дом. Но, если захочется повысить голос или даже отшлепать ребенка, вспомните фразу, и это многое изменит.

В последние годы некоторые психологи пришли к выводу, что позитивные утверждения не только успокаивают человека, но и помогают добиться реальных результатов в самых разных областях – от блестящей карьеры до хороших отношений со свекровью. И те, кто использует такую технику, считают, что она на самом деле эффективна.

Дело в том, что позитивное утверждение запускает сразу два важных процесса – это намерение и ожидание. Намерение - это не просто желание или надежда на то, что все сложится удачно. Это еще и готовность к активным действиям. Позитивные утверждения фокусируют внимание на самом главном, а это увеличивает вероятность того, что вы будете действовать. И это очень важный момент: чтобы добиться успеха, нужно не только повторять позитивные фразы, но и предпринимать определенные шаги. Не менее важно, что мы ожидаем желаемое, хотя и не знаем, как и когда это случится. Если настроиться на хороший результат, то вы действительно добьетесь того, о чем мечтали.

Наш мозг реагирует на происходящие события, основываясь именно на ожиданиях. Следовательно, позитивные утверждения влияют не только на психологическое состояние, но и на физиологию. Наши мысли могут менять структуру мозга. Этот феномен называется нейропластикой. В некоторых странах врачи вместо болеутоляющих препаратов рекомендуют бороться с болью при помощи самоубеждения.

Для того чтобы добиться успеха, нужно подобрать правильные фразы. Надо начать с малого, не выбирать слишком глобальную цель. Важно выбрать такую цель, к которой можно стремиться, не сомневаясь в собственных силах. Поставленная цель должна быть по-настоящему важной, а желание искренним и сильным. Если намерение идёт из глубины души, оно во много раз сильнее. Не позволяйте себе сомневаться в задуманном,

иначе этот метод ничем не поможет. Фраза должна быть простой, чтобы её было легче запомнить и утвердительной (я спокойна, вместо я не волнуюсь) если фраза содержит отрицание, то подсознательно вы концентрируетесь на том, чего у вас нет, а не на том, что хотите получить.

Ученые доказали, что мозг не чувствует разницы между тем, что уже случилось, и тем, что мы представляем себе очень ярко и подробно. В мечтах и в реальности работает один и тот же механизм положительных и отрицательных эмоций. Поэтому думайте о мечтах так, как будто это уже осуществилось. Например, вы очень хотите выйти замуж. Представьте себе, как вы выбираете свадебные кольца, может быть, даже просматриваете каталог обручальных колец, а возможно очень внимательно разглядываете обручальные кольца на заказ.

Напишите позитивную фразу на бумаге и повесьте там, где она будет часто попадаться на глаза. И помните, что очень важно не забывать о цели, но еще важнее проговаривать ее ежедневно. Магического числа повторений не существует, но необходимо произносить вашу фразу несколько раз в день.