

Как излечиться от самоедства?

Как часто в своих мыслях вы возвращаетесь к негативным ситуациям, которые уже далеко в прошлом? Сколько раз в день прокручиваете в голове диалоги, выдумываете меткие и остроумные фразы, которые могли бы сказать своему обидчику, но так и не сказали?

Привычка драматизировать и постоянно перегонять одни и те же безрадостные мысли по кругу свойственна очень многим людям. Она так прочно закрепляется в сознании, что очень скоро становится частью натуры. Той константой, которая определяет не только способ мышления, но и все дальнейшее течение жизни.

Такие люди, как правило, крайне редко чувствуют удовлетворение от жизни, они тревожны, мнительны и испытывают затруднения в постановке целей. Возможно ли как-то исправить уже существующее положение вещей?

Конечно! Нужно только заменить, уже существующую привычку на другую – более полезную. Абсолютно любому человеку под силу постепенно перейти от самоедства к здоровой и взвешенной самокритике. Для этого необходимо пройти всего несколько шагов...

Примите себя

Просто примите тот факт, что у вас имеются определенные особенности личности. Вашей вины в этом нет, и в ваших силах сделать так, чтобы любая подобная «особенность», вызывающая дискомфорт, легко превращалась в сильную сторону вашего характера.

Помните о «правиле трех вопросов»

Обычно самоедство всегда имеет начало, но не имеет логического завершения. Например, замечание начальника недельной давности некоторые особо мнительные сотрудники способны переживать до тех пор, пока не услышат долгожданное одобрение от руководителя, либо пока не появится новый, более сильный повод для переживаний.

Поставить точку в этих душевных метаниях позволит регулярное выполнение одного простого правила. Просто заполните на листе бумаги три колонки:

1. Что я сделал(а)? (В ней вы опишете волнующее вас событие).
2. Что я мог(ла) бы сделать? (Моделируйте в сознании желаемое поведение. Представьте, что бы вы говорили, с какой интонацией, как бы жестикулировали т.п.).
3. Что я могу сделать завтра? (Какое действие вы предпримете, дабы исправить текущую ситуацию? А может, вы решите, что лучший выход – отвлечься и «плыть по течению»?).

Благодаря такому нехитрому анализу, вы будете каждый раз учиться извлекать полезные уроки из неприятностей и четко соизмерять реальный масштаб «происшествий» и ваши внутренние переживания. Вполне может оказаться, что значимость половины случившихся с вами событий сильно преувеличенна. И беспокоиться, на самом деле, не о чем.

Пишите планы

Вся «фишка» самоедства заключается в заикливании на моменте, который был в прошлом. Но если взять за правило каждое утро писать себе планы на день, а затем устраивать ежевечерний ритуал с вычеркиванием выполненных пунктов, акцент сместится в сторону «будущего», и ход ваших мыслей станет более конструктивным. Носите с собой этот список и как можно чаще в него заглядывайте. Тренируйте в себе привычку думать о том, чего вы хотите, что вам приятно и нравится, а не о том, что доставляет тревогу и дискомфорт. Со временем такое мышление станет для вас

обыденным, а вектор настроения практически постоянно будет находиться рядом с отметкой «отлично».

Будьте деятельной личностью

Не играйте в страуса. Не забывайте о том, что лучший способ не замыкаться в собственных переживаниях – вовремя дать им выход. Найдите себе дело по душе. Например, можно попробовать себя в творчестве.

Очень часто бывает, что рефлексирующие натуры – это люди тонко чувствующие, обладающие фантазией и способностями к импровизации. Так почему бы не найти этим качествам применение? Попробуйте найти «свое» средство самовыражения. Не важно, чем вы будете заниматься: вышивать крестиком или писать романы. Главное, что, занимаясь любимым делом, видя результаты своего труда и получая о нем положительные отзывы, вы будете чаще ощущать удовлетворение от жизни.

И самое важное. Помните, вы сами решаете, что вам делать: робко наблюдать за действием из-за кулис, сомневаться в своих силах и так и не решиться выйти на сцену. Или же набраться смелости, плюнуть на предрассудки и сыграть первую роль в спектакле. Второе хоть и сложнее, но зато гораздо интереснее. И на самоедство времени не останется.

Автор - Юлия Казакова

[Источник](#)