Автор: admin
08.12.2011 20:23 - Обновлено 29.10.2014 10:43

Как защитить себя от негативной информации?

Вся наша жизнь связана с принятием разного рода информации. А задумывались ли Вы, какого типа информации в Вашей жизни больше: положительной или отрицательной?

Давайте представим себе такую ситуацию: замечательное утро, за окном – та погода, которая находит отклик в Вашей душе.

(Для кого-то это солнечные лучики сквозь розовато-пенные облачка, для кого-то – легкий снежок или монотонный дождь. В принципе, не важно. Главное – ничто не омрачает Ваше умиротворенное состояние.)

Только вот вопрос: сможете ли Вы пронести это замечательное настроение через все события обычного дня и встретить вечер в таком же приподнятом состоянии духа?

А поводов для перемены настроения, как известно, масса: неприятный разговор с коллегой, с начальником, поездка в транспорте в час пик и даже просмотр телевизора, где каналы круглосуточно транслируют то сводки с дорог с подробным описанием ДТП, то обзор природных и техногенных катастроф в мире, то фильмы с большим количеством загубленных жизней и искореженной техники… Список можете продолжить сами.

И если сделать подробный анализ такого вот рядового дня, то получается, что за весь этот отрезок времени мы пропустили через себя огромное количество информации, большая часть которой обладает деструктивным влиянием, разрушительным эффектом, способным ввести в депрессию, нарушить внутреннее равновесие, ухудшить самочувствие, снизить работоспособность и сопротивляемость к инфекциям. Поэтому имеет смысл разработать для себя схему защиты от воздействия негативной информации.

Существует много приемов, вот некоторые из них:

Во-первых, **строгая диета**, имеется в виду информационная. Необходимо по возможности ограничить поток негативной информации. Откажитесь от просмотра передач, вызывающих негативные эмоции, чтения газетных статей подобной тематики. Если заметили, многие актеры, режиссеры и другие «общественные лица» в своих интервью отмечают, что не читают газет. Ну, а если Вам совсем нет жизни без новостных выпусков, пропишите себе малые дозы, довольствуйтесь просмотром одного блока новостей, не смотрите за один присест аналогичные и по другим каналам.

«Стеклянный колпак» поможет в том случае, если контролировать поток негатива Вы не можете, например, в неприятном разговоре или при «разносном» совещании. Попробуйте мысленно придать словам какой-то облик (например, ядра, пули, копья с отравленными наконечниками… – чем более впечатляюще, тем лучше будет видна работа Вашей психологической защиты). Но Вам не страшна эта бомбардировка, так как Вы находитесь в безопасности (тут необходимо вызвать у себя четкое ощущение защищенности), поскольку накрыты толстенным стеклянным колпаком, непробиваемым и устойчивым против любой напасти, в том числе и против звуковых волн. Поиграйте: Вы его (ее) видите, но не слышите их слов.

«Спокойствие, только спокойствие!» В спокойной обстановке подумайте, какой зрительный образ у Вас ассоциируется с равновесием, стабильностью, невозмутимостью, внутренней силой. Над этим следует хорошенько поработать, поскольку данный образ является ключевым в приеме. И в случае надвигающейся угрозы необходимо полностью отождествите себя, если можно так выразиться, с выбранным образом. Основной задачей будет удержание этой картинки , сохранение во что бы то ни стало равновесия. Затвердите себе девиз великого Карлсона «Спокойствие, только спокойствие!» и эффективно используйте по мере надобности.

«Театральное представление» – эдакий своеобразный экстрим, но какой эффект! Только представьте: Вы пришли в театр, на представление. А актеры, конечно, никудышные: вот этот хочет показать, как сильно он сердится, а какие слова он выучил! Надо же! А тот вон, в какой костюмчик вырядился, только это, конечно, не его цвет... И так далее, в том же духе. Когда малость попрактикуетесь, поверьте, реагировать на разносы будете иначе. И, кто знает, с сожалением станете покидать кабинет начальства.

«Эмоции, на выход!» Этот прием хорош после принятия «порции» негативной

информации. И, заметьте, многие к нему прибегают неосознанно: после неприятного разговора хлопают дверью, бьют тарелки, ломают карандаши, стучат кулаком, что-то громко восклицают, швыряют... Это верно, нельзя накапливать отрицательные эмоции. Даже если Вас тянет поплакаться кому-либо в жилетку, то это тоже выход – на Востоке говорят, что от невыплаканных слез начинают плакать внутренние органы.

Конечно, чтобы эти приемы начали работать, сначала необходимо поработать Вам самим, важно не оставаться в бездействии. «Опыт – великий учитель», – сказал Конфуций. И чтобы в Вашем внутреннем царстве-государстве всегда ярко светило солнце и/или сыпал легкий пушистый снежок (главное, был мир и порядок) – с особым рвением защищайте себя от воздействия негативной информации. Оружие у Вас в руках! Успехов!

Автор - Алла Орлова
Источник