

Кто такие оптимисты и Как стать одним из них?

Подлинный оптимизм покоится не на убеждении, что все будет хорошо, а на убеждении, что не все будет плохо.

(Дьютур)

Ловили Вы себя на мысли когда-нибудь, все ли дома у той жизнерадостной особы, которая сидит в дальнем конце Вашего офиса? Или почему Ваш сосед постоянно улыбается Вам, даже в самый хмурый день? Факт – существуют люди, которые всегда находят что-то светлое в самых мрачных обстоятельствах.

На первый взгляд кажется, что они не знают о трудных временах и все у них гладко! Вы спрашиваете себя: «Неужели на них никогда не нападает хандра? Может быть, эти странные оптимисты не замечают темные стороны жизни?». Конечно же, замечают. Они такие же люди, как и все остальные. Как же им тогда удастся так жить? И что делать остальным, у кого наблюдается нехватка оптимизма?

Все мы живем в одном и том же мире, но внутри этого мира каждый из нас создает свой собственный маленький мир. Наш маленький мир создается из идей и верований. Эти идеи и верования дают нам возможность встретиться с большим миром, в котором мы живем.

Некоторые люди создают мир негативности, саморазрушительных идей и самооблагающих ограничений. Другие живут в мире веры, они с оптимизмом смотрят на жизнь и верят буквально в сверхъестественные чудеса.

Жизнь полна вызовов, однако их можно истолковывать по-разному. Некоторые смотрят на них, как на препятствия, в то время как другие видят в них безграничные возможности.

Нет таких людей на земле, которые бы не встречались с трудными временами и печальным концом, с тем, когда кажется, что все потеряно, нет денег, друзей, нет новых

идей, вдохновения, нет надежды или веры, нет сил двигаться дальше.

Однако среди этих проблем оптимисты держатся уверенно и выходят из затруднительного положения победителями. Они стойкие, у них есть убеждения, вера, энтузиазм и храбрость.

Оптимистичные люди - это те люди, которые предвкушают лучшие обстоятельства в своей жизни, в жизни других и в жизни окружающего их мира. Они выражают мысли победы, мысли о преодолении препятствий, и куда бы они ни шли, они несут залог успеха, победы и силы.

Они отказываются верить в неудачу, но знают, что подобно другим могут допускать ошибки. Они обращают свои ошибки в опыт и прокладывают путь к превосходству.

Критики и скептики могут прилагать усилия, чтобы разочаровать их, но они принимают только созидательный критицизм и идут вперед по жизни, обращая проблемы в возможности.

Сама суть оптимизма как раз и состоит в том, КАК человек относится к отрицательным переживаниям. Когда неприятность случается у пессимиста, он, скорее всего, впадает в состояние безнадежности и растерянности, причитая на каждом шагу: «О! Все пропало, все плохо... и так всегда...». Как посмотрит на ситуацию оптимист? Он решит: «Что ж, не повезло в этот раз, прокол, надо извлечь уроки и в следующий раз поступить по-другому».

При таком подходе оптимист ощущает в себе больше силы и веры в будущем управлять обстоятельствами. Скажу иначе. **Оптимист управляЕТ обстоятельствами, пессимист управляЕМ обстоятельствами.**

Хорошо известно, что при оптимистическом настроении и отношении к жизни люди здоровее, дольше живут, лучше и моложе выглядят внешне, более везучие в жизни. Они намного лучше спят, меньше имеют вредных привычек, ведут активный образ жизни и

реже впадают в депрессию.

Как же стать оптимистом? Вот некоторые рецепты.

1. Постоянно создавайте оптимистический образ о хороших событиях, которые имели место благодаря Вашим усилиям. Не надо ложной скромности. Не говорите: «Мне просто повезло». Вместо этого скажите: «Я потрудился усердно, дело сделано хорошо и я горжусь собой».

2. Принимайте реальность такой, какая она есть. Оптимизм не подразумевает, что жизненные тяготы Вас не касаются. Научитесь оценивать ситуацию объективно. Можете сказать: «Да, мне пришлось трудно» или «Я поступил, как считал нужным». Потом добавьте: «При всех моих стараниях и небольшой доле везения у меня остались неплохие шансы».

3. Обращайте трудности себе на пользу. Некоторым людям удастся, несмотря на массу неприятностей, выглядеть оптимистично. В них живет уверенность, которая говорит: «В следующий раз я сумею как можно лучше воспользоваться тем, что у меня есть». Даже, если придется заново поставить цель и отказаться от надежд, которые Вы питали ранее, это стоит того!

4. Научитесь больше доверять своим представлениям о самом себе. Если сослуживец на работе из зависти бросил унижительное: «Ты никудышный менеджер и у тебя никогда не получится справиться с этой задачей!», то Вы, скорее всего, проигнорируете подобные выпады. А как Вы смотрите на самоуничижительные реплики типа: «Какой я никудышный работник. Все у меня валится из рук». Эти реплики, обращенные к собственной персоне, такие же необоснованные, как и предыдущее броское заявление сослуживца.

5. Не давайте места пессимистичным мыслям. Как только Вы их обнаружите, сразу гоните от себя. Не позволяйте им укорениться в Вашем мозгу. Несколько следующих действенных методик помогут Вам бороться с неприятными мыслями.

Наденьте себе на запястье резинку и оттягивайте ее всякий раз, когда у Вас появляется негативная мысль. Кому-то более действенным покажется с силой хлопнуть в ладоши и громко заорать: «Стоп! Нет – пессимизму!».

6. Найдите человека, у которого обстоятельства хуже, нежели у Вас. Попробуйте помочь ему. Подлинное чувство удовлетворения, которое сопряжено с самоотдачей, способно облегчить Вашу собственную боль.

И последнее, но самое важное из всего остального.

Как можно больше и чаще проводите время с теми людьми, которые возвышают Вашу веру, с людьми, положительно настроенными к жизни. Верно сказано, что с кем поведешься – от того и наберешься. Нет личного контакта – читайте их истории. Невероятно полезно!

А Вы, мой читатель, КАК именно Вы смотрите на мир? Позитивный ли Вы человек при любых обстоятельствах?

Пришло время стать оптимистичнее и увереннее в жизни! Дерзайте, и все у Вас получится!

Автор - **Елена Скалацкая**

[Источник](#)