Автор: admin
13.01.2011 16:48 - Обновлено 31.10.2014 04:54

Могут ли исполняться желания благодаря хорошему настроению?

Чем бы мы ни занимались – важным делом, обдумыванием предстоящих планов, выбором новой квартиры или автомобиля, важнее всего – с каким именно настроением это делается.

Каждый по собственному опыту знает, что радостное или приподнятое настроение дает благотворный импульс любому начинанию. Если поступки или события начинаются в хорошем настроении, все получается легко и в короткий срок.

Можно ли «создавать» хорошее настроение? Как научиться управлять им? Как при помощи хорошего настроения достигать желаемых результатов?

Очевидно, пребывать в хорошем настроении с утра до вечера (а впрочем, и ночью – видеть радостные красочные сновидения) хотят все без исключения. Но люди «устроены» так, что находят множество поводов его себе испортить. Важно сразу запомнить, что настроение – прежде всего, результат отношения к окружающему миру. Если относиться к любым событиям заведомо отрицательно, то и настроение быстро станет соответствующим. Поэтому первое правило – чтобы создать хорошее настроение, нужно стараться находить в событиях, даже если они кажутся поначалу резко негативными, что-то хорошее, полезное.

Люди успешные отличаются от людей, пока не добившихся успеха, именно умением «превращать кислые лимоны в лимонад». Другими словами, отрицательное превращать в положительное. Находить во всем кажущемся «плохим» какую-то личную или общественную пользу. Например, сломался телевизор – зато можно почитать книгу, до которой не доходят руки вот уже месяц. Дождь на улице – зато дождь разгонит веселую компанию, что собирается вечером на скамейке у подъезда, и никто не будет мешать спать.

Наверняка каждый на практике сталкивался с подтверждением высказывания «Мысли материализуются». А если пребывать в подавленном настроении, то и мысли будут соответствующими. И чем дольше затягивается депрессия, тем больше шансов, что все

отрицательное будет материализовано. В свою очередь, позитивный настрой настраивает «ленту» событий на совершенно другой, мажорный лад. Именно поэтому импульс хорошего настроения «разворачивает» события, и они материализуются в легком и простом ключе.

Простой, но эффективный способ «притягивать» хорошее настроение – всегда думать о том, что вы хотите, то есть о приятном и положительном. А не о том, чего вам не хочется, – негативном и нежелательном. Ведь будет материализовано именно то, о чем думалось чаще и дольше всего. Как вы думаете, о чем «правильнее» думать – **хотеть** пр ийти на работу вовремя или
не хотеть
опоздать? Почувствовали разницу?

Бытует мнение, что хорошее настроение можно получить только тогда, когда все налажено – быт, карьера, семья, достаток. Но как же быть, если чего-то из перечисленного пока нет, получить очень хочется, а не получается, и оттого нет настроения? Правило выхода из подобных ситуаций простое – «отпустить» ситуацию, не «зацикливаться» в ней. Нужно просто принять как данность, что чего-то у вас пока нет. Но держать на подкорке, что когда-нибудь – и это случиться очень скоро – обязательно будет! Если можно так выразиться, нужно «разрешить» пока себе чего-то не иметь – много денег, квартиру, автомобиль. Как только получается «отпустить» негативную или нежелательную ситуацию, настроение сразу улучшается! Беспокоиться ведь больше не о чем.

Когда у нас хорошее настроение, мы улыбаемся. То есть как результат на импульс из мозга определенные мышцы сокращаются, и на лице появляется улыбка. Нельзя ли связь «настроение – мозг – сокращение мышц лица – улыбка» использовать в обратном направлении? К счастью, ответ на этот вопрос положительный. Что с успехом практикуется, например, в комплексе упражнений Норбекова.

Оказывается, для улучшения настроения достаточно всего 5-10 минут посидеть с «искусственной», вынужденной улыбкой на лице. Даже если улыбаться совсем не хочется и настроение хуже некуда. При этом желательно, чтобы хотя бы вначале выполнения упражнения вас никто не видел. Мышцы лица нервными волокнами связаны с мозгом и через мозг оказывают влияние на настроение. Через несколько минут улыбка становится естественной и вы осознаете, что улыбаетесь вполне искренне.

О, чудо! Настроение улучшается!

Автор - **Иван Зубров**

Источник