6 советов из позитивной психологии, которые сделают вас счастливее

Большинство людей хотят быть счастливее или хотя бы более довольными и расслабленными. Позитивная психология может помочь понять, как стать счастливым, оптимистичным и эмоционально устойчивым. Рекомендации, рассмотренные в данной статье, вряд ли могут быть средством от всех проблем. Однако они являются хорошим напоминанием того, как даже небольшие шаги могут способствовать увеличению энергии и более благополучной жизни.

Как использовать позитивную психологию в повседневной жизни:

1) Благодарность. Благодарность – одна из наиболее популярных техник позитивной психологии. Люди, регулярно практикующие благодарность, чаще испытывают положительные эмоции, выражают больше сострадания и доброты и имеют более крепкое здоровье. Наверняка, вам известны такие практики благодарности, как ведение дневника, в котором вы ежедневно записываете несколько вещей, за которые вы благодарны. Есть еще несколько способов выразить благодарность. Вы можете написать письмо человеку, которому вы благодарны, рассказать друзьям о каком-то хорошем событии, принять участие в волонтерской работе, угостить коллег кофе и т.д.

2) Юмор. Видео со смеющимися детьми настолько популярны, потому что они способны повысить наше настроение за считанные минуты. Смех и юмор снижает уровень физической боли, улучшает настроение, помогает бороться со стрессом и способствует эмоциональной стабильности.

3) Улыбка. Улыбка сама по себе способна поднять настроение. Доказано, что привычка улыбаться способствует снижению стресса и делает вас более уверенным и приятным в глазах других людей. Приучите себя улыбаться и помните, что улыбка заразительна. Проводя время в компании улыбчивых людей, вы не заметете, как станете более радостным и счастливым. Вы также можете специально смотреть фото или видео, которые заставят вас улыбнуться.

4) Визуализируйте успех. Другой способ сохранить мотивацию и позитивное мышление – это представить себя в ситуации успеха. Визуализация успеха способствует увеличению уверенности в себе и оптимизма. Для визуализации вам потребуется побыть в тишине, расслабиться и закрыть глаза. Представьте, что вы успешно справились с работой или хорошо преподнесли свой новый проект. Сосредоточьтесь на всех деталях: как вы говорите, как ведете себя. Подобное упражнение создает чувство спокойствия и умиротворения. В состоянии уверенности и покоя вам будет намного проще справляться со стрессом и ежедневными тревогами. Если вам сложно визуализировать успех, вы можете сосредоточиться на визуализации желаемого состояния, будь то спокойствие, удовлетворенность или уверенность в себе.

5) Сострадание себе. Большинство из нас очень строги к себе. Мы постоянно критикуем себя и находим в себе все новые недостатки. Сосредотачиваясь на несовершенствах и ошибках, мы приучаем себя к негативному мышлению. Это не только сказывается на

самооценке, но и ухудшает настроение и снижает способность наслаждаться жизнью. Сострадание себе является отличным средством от самокритики. Относясь к себе с добротой и уважением, мы учимся любить себя, несмотря на все наши недостатки. Прислушивайтесь к сигналам своего тела, замечайте моменты, когда вы устали, давайте себе возможность отдохнуть.

6) Предвкушение, наслаждение, воспоминание. Существует три простых способа увеличить способность наслаждаться жизнью. Предвкушение: Вспомните, как приятно в детстве было ждать Новый Год. Вы писали письмо Деду Морозу, наряжали елку, читали новогодние истории. Вы можете чувствовать себя более счастливым, предвкушая предстоящее приятное событие. Представляйте, что будете делать во время этого события, сосредотачивайте свое внимание на радости и воодушевлении.

Второй способ увеличения ощущения счастья – это наслаждаться моментом. Ритм современной жизни очень динамичен. Проводя время со своими близкими, постарайтесь не пользоваться телефоном, не думать о ежедневных заботах и целиком и полностью сосредоточиться на текущем моменте.

И, наконец, третий способ чувствовать себя более счастливым – это хранить воспоминания о хороших моментах. Вы можете вести дневник, фотоальбом или просто просматривать свой старый ежедневник. Такое путешествие в прошлое позволит вам вновь испытать те положительные эмоции, которые вы пережили в тот день.

Как вы видите, данные советы из области позитивной психологии легко встроить в вашу повседневную жизнь. Выберите одну или две рекомендации и уделяйте 10-20 минут ежедневно, чтобы практиковать ее. Изменения в настроении (а значит, и в жизни) не заставят себя ждать.

Оригинальная статья: Sharon Martin, - 6 Positive Psychology Tips that can Improve Your Everyday Life, PsychCentral, October 2018

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: осознанность, психология, психическое здоровье, практическая психология, советы психолога, практические советы, позитивная психология, позитивизм

Источник фото: unsplash.com

