

7 привычек эмоционально здоровых людей



1. Усильте контроль после ошибки

Ошибки искажают восприятие реальности. Вам может начать казаться, что ваши цели отдалились на еще большее расстояние, а ваши возможности оказались гораздо скромнее, чем казалось вначале. Как только вы почувствуете, что усилия вряд ли приведут к успеху, вы падаете духом и теряете мотивацию. Зачем предпринимать усилия, что-то делать, стараться, если все равно ничего не получится?!

В этом случае вы должны научиться игнорировать и гасить подобные порывы бросить все и забиться в угол потемнее. Вместо этого вы должны сесть и составить список из того, что зависит от вас напрямую, то есть на что вы можете повлиять. А затем хорошо подумать над тем, как усилить каждый из перечисленных пунктов. Это не только поможет прогнать ощущение бессилия, но еще и увеличит ваши шансы на успех.

2. Найдите смысл в травме или потере

Один из основных факторов, который отличает людей, которые продолжают процветать в эмоциональном плане после травмы или потери от тех, кто сразу же гаснет, — это их умение находить смысл в полученном негативном опыте, ставить для себя новые цели и двигаться дальше, благодаря жизни за урок. Конечно же, этот процесс требует определенного времени, также, как и процесс адаптации к новым условиям и скорби (если это была потеря человека). В любом случае, если вы хотите двигаться дальше, вы должны научиться не заикливаться на том, что было потеряно, и находить новые цели и новый смысл. Что бы там не произошло, вы не можете нажать на паузу и остаться в этом моменте. Нужно двигаться дальше.

3. Перестаньте все время размышлять и изводить себя

Разбивание неприятного события на составляющие и глубокие размышления над каждым отрывком вряд ли поможет вам найти причину провала. Скорее, наоборот, вы снова и снова будете проигрывать у себя в голове печальный сценарий, что погрузит вас в тягостные воспоминания и неприятные размышления еще глубже. Для того, чтобы освободиться от этого, нужно переключиться на что-то более приятное. Делать это нужно сразу же, как только вы поймали себя на негативных мыслях.

Конечно, проще сказать, чем сделать. Эти сцены провала (глупой фразы, неуместного ответа, неправильного действия) очень цепкие и липкие. От них сложно избавиться. И в этом случае помогает только то, что вам

действительно нравится. Сходите в кино или на выставку. Встретьтесь с друзьями, почитайте книгу, прогуляйтесь по улице, а еще лучше — пробегитесь!

4. Воспитывайте свою самооценку

Самооценка человека постоянно колеблется и напрямую зависит от его самочувствия в разные дни. Сегодня вам сделали комплимент и вы чувствуете, что можете горы свернуть. А в следующий раз вы будете считать себя полнейшими неудачниками только из-за того, что кто-то нахамил вам в транспорте.

Для того, чтобы ваша самооценка не страдала от скачков настроения и перемены погоды, нужно воспитывать «эмоциональный иммунитет». Лучший способ врачевания пострадавшей самооценки — это сострадание к себе, любимому. Как только у вас в голове появляются мысли с критикой к своим действиям или к себе в общем, гоните их прочь и подумайте лучше о том, что бы вы сказали своему другу, как утешили бы его, если бы на вашем месте оказался он или она? Вы даже можете написать письмо поддержки и отправить его себе на почту.

Звучит странно. Процесс выглядит еще более странно. Зато действует:) Как говорится: «Кто же меня еще похвалит, как не я сам себя?»

5. Воскресите свою самооценку после отказа

Отказ — это всегда тяжело. Будь то отказ в желаемой должности или работе, или отказ любимого человека во взаимности. Большинство людей сразу же начинают заниматься самокопанием и самоистязанием, считая, что проблема обязательно заключается именно в них. И если им так больно, значит они — неудачники, слабые, хрупкие, недостойные и еще n-ое количество неприличных ругательств в сторону своей личности. Но, на самом деле, причина отказа может быть совершенно не в них, просто человеческий эгоцентричный мозг передает информацию в таком виде.

Лучший способ оправиться от душевной травмы — перечислить свои самые сильные стороны. Похвалить себя и попросить об этом других. Кто откажет другу в просьбе перечислить его сильные стороны или то, за что его любят и ценят?

6. Победите ощущение одиночества с помощью определения самоуничтожающего поведения

«Хроническое одиночество» — гораздо более распространенное явление, чем вы думаете. Не смотря на то, что это эмоциональное состояние, оно имеет непосредственное влияние на ваше физическое состояние вплоть до сокращения срока жизни. Проблема подобного поведения заключается в том, что один раз почувствовав это неприятное ощущение отверженности, вы начинаете на подсознательном уровне избегать совершать поступки, которые могут привести к повторению подобной ситуации. А это означает, что вы стараетесь сохранять дистанцию в отношениях с окружающими вас людьми и очень неохотно идете на сближение (если вообще полностью не исключаете его из своей жизни).

В итоге человек погружается в одиночество. Вокруг него может быть огромное количество людей, но ни один из них никогда не узнает, что он на самом деле чувствует, о чем думает и чего хочет.

Более того, постепенно человек втягивается в это состояние и это начинает ему нравится. Нет ничего плохого в том, что вы редко ходите на вечерники или встречи. Но одно дело, если вы — интроверт по своей природе и людей в принципе не очень-то и любите, и совсем другое дело, когда вы не идете туда потому, что вам кажется, будто бы вы там никому не интересны и будете только мешать. Подобное поведение недопустимо, и если все пустить на самотек, дальше будет только хуже.

7. Избавьтесь от чрезмерного чувства вины с помощью «ремонта отношений»

Обычно, гипертрофированное чувство вины возникает в том случае, когда от действий (или бездействия) человека пострадал кто-то другой, и пострадавший не простил ему этого. Часто это чувство возникает не потому, что второй не умеет прощать, а потому, что первый, то есть виновный, не умеет правильно просить прощения в нужный момент. То есть вы сделали кому-то больно и извинились как-то вскользь (буркнули под нос «извини»). И это очень чувствуется. Конечно, формально вас могут простить после такого извинения, но скрытая обида все равно останется и вы это почувствуете. И это чувство не будет давать вам покоя, пока вы полностью не разберетесь с ситуацией. Более того, оно будет вредить вашей повседневной жизни, начиная от таких пустяков, как прекращение посещения, к примеру, кафе или ресторана, если инцидент произошел там, и заканчивая полным развалом отношений, если все это произошло с близким вам человеком. Согласитесь, что разрывать отношения с другом или отказ от любой пиццы из-за банального неумения правильно извиниться просто глупо.

С любовью, практический психолог Наталья Дозорец.