

Почему мы из мухи делаем слона?



Преувеличение неприятностей

Многим людям свойственно преувеличивать свои неприятности. Может быть, и у вас есть привычка, то и дело повторять: «Ужас», «Кошмар», «Хуже не бывает», « Катастрофа». Тогда как неприятности совершенно ничтожные, и вы их через день уже не помните. Но склонность все воспринимать как катастрофу остается в подсознании и продолжает преследовать вас. В основе такого преувеличения, с **одной стороны**- всевозможные страхи и сомнения в своих силах, а с **другой**- вполне позитивное, в своей основе, стремление к более яркой, насыщенной, а значит наполненной драматизмом жизни.

Ведь всем нам хочется, чтобы в нашей жизни происходило что-то очень яркое, запоминающееся и даже героическое. С одной стороны мы стремимся к спокойной, благополучной жизни- но с другой стороны, когда все гладко, нам становится скучно.

И вот мы уже театрально восклицаем: «Катастрофа!», «Ужас!». «Жизнь кончена!»- подчас не замечая, что «работаем на публику», даже если публика отсутствует на данный момент.

Это не значит, что мы неискренни. В том – то и дело, что мы сами заигрываемся в эти игры, и подчас по малейшему поводу начинаем искренне считать, что у нас все очень и очень плохо.



Какой вред от преувеличения неприятностей?

Склонность все драматизировать заложена в человеческой природе. Но если мы отнесемся к этому осознано, то научимся воспринимать происходящее более здраво и объективно. Беда в том, что мы подчас вовсе не хотим этого объективного восприятия действительности. Многим больше нравится играть драматические роли. Ведь здесь и страсть и трагедия, и (возможно) печальный конец. В итоге вместо яркой насыщенной жизни мы получаем уныние и депрессию. Ведь то как мы живем, зависит от наших собственных установок.

Закон прост, чем больше мы посылаем жизни запрос, что у нас все плохо, тем дословно жизнь это понимает, и исполняет наше «прошение». Кроме того, преувеличение неприятностей- это злейший враг нашей нервной системы, а значит, и здоровья вообще. И еще, одно нежелательное последствие преувеличение - пустая трата энергии, и неспособность принять решения в даже самых простых ситуациях. Таким образом превращаясь в ноющего неудачника!

Ai '09



Опровергните свои негативные установки.

Обратите внимание, какие мысли вам приходят в голову в ответ на мелкие неприятности. Если это негативные мысли о самом себе- моментально опровергайте их.

Например, не удалось сделать что-то задуманное, в голову приходит мысль: «я неудачник, вечно мне не везет..» Тут же говорите себе: «СТОП!», и опровергайте эти мысли: «Неправда, много раз везло, было много случаев, когда у меня все получалось, как я задумал». Таким образом, вы от негативной установки придете к позитивной – «Я удачливый человек».

Делайте так с каждой негативной мыслью, рождающейся в результате неприятностей.

Вместо преувеличения преуменьшайте неприятности.

Обратите внимание, какими словами вы обычно характеризуете неприятности. И начинайте преувеличенные определения заменять на уменьшительные слова: вместо «ужас», «кошмар», «проблема» – говорить «задача», «мелочь», «так ерунда».

А слово проблема лучше вообще убрать из своего лексикона. Замените его на «задача». Поскольку вся жизнь – это череда задач, которые нужно решать, поэтому ничего особенного в появлении таких задач в вашей жизни нет. Так и относитесь к ним – не как к чему-то экстраординарному, а спокойно и без лишних эмоций, что вам все по плечу.

В трудной ситуации сосредоточьтесь на поисках выхода, а не на переживаниях.

Заметьте: по-настоящему крупные неприятности случаются не так уж часто. Обычно это- болезни, потери, несчастные случаи. В подобных ситуациях нам остается смириться и принять- либо бороться, когда это касается здоровья. При настоящих крупных неприятностях нам обычно не приходит в голову ничего драматизировать и преувеличивать, ситуация и так говорит сама за себя. Все остальное это мелочь, которой мы сами приписываем большую роль. Так их воспринимать заставляют нас эмоции, а не разум. В таких случаях надо эмоции отодвигать на задний план и не принимать решений в эмоциональном состоянии. «Утро вечера мудренее». Отложите принятие решения хотя бы на несколько часов, а лучше- сутки. Не бойтесь говорить людям «Мне нужна пауза, я подумаю!»

Если произошла серьезная неприятность.....

и не в ваших силах изменить ситуацию к лучшему, вам остается лишь собраться с духом и честно пережить беду. Не старайтесь искусственно улучшить свое настроение, сделать вид, что ничего не произошло- переболейте, перестрадайте так, как требует душа.

Если хочется- плачьте, горюйте, не держите эмоции в себе.

Выплескивайте свой гнев и злость на неодушевленные вещи.

Разбейте пару тарелок, если видите в этом необходимость.

Ведь лучше пожертвовать посудой, чем загонять горе вглубь!

