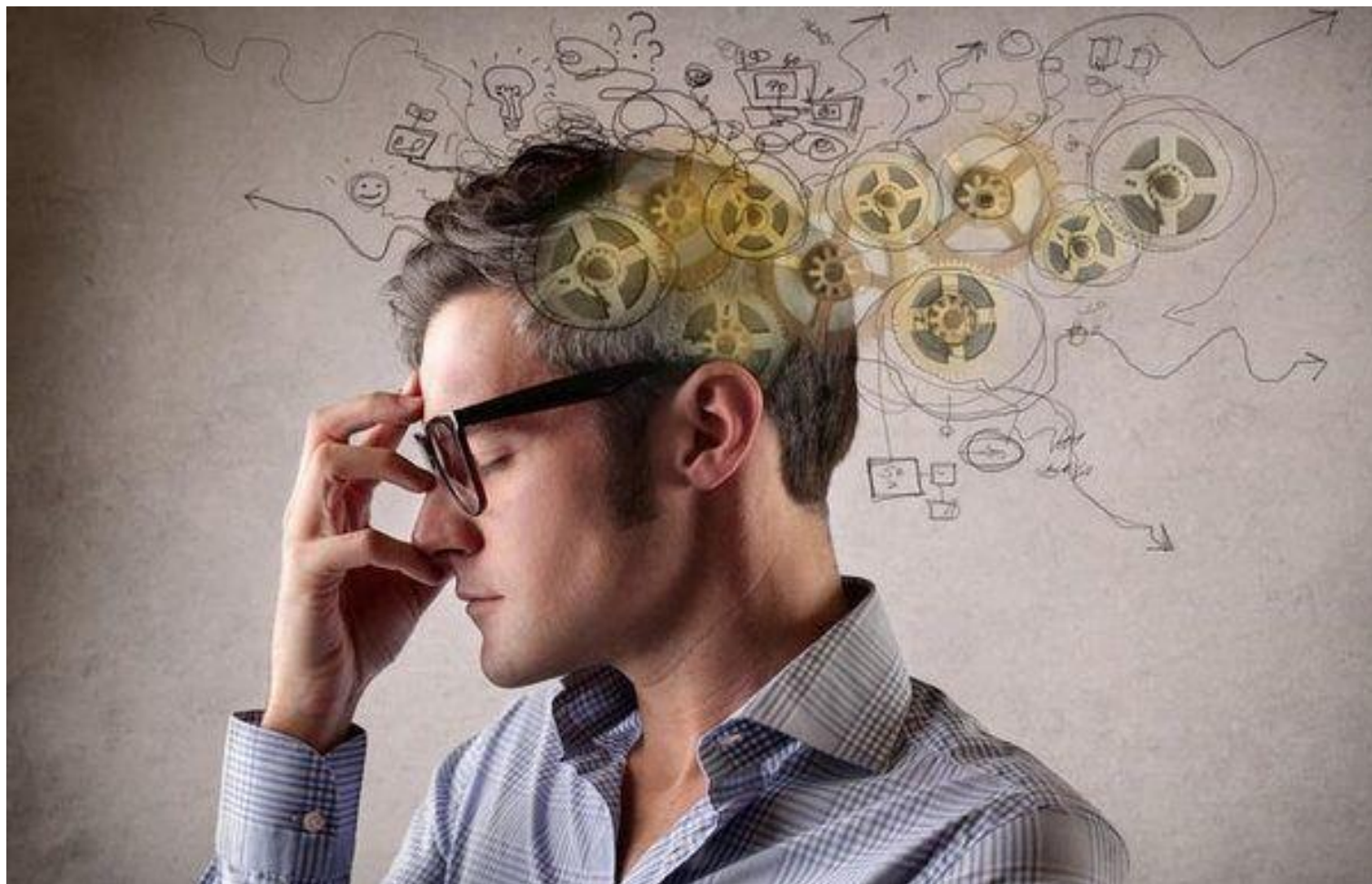




Як позбутися негативних думок

Щодня наш мозок опрацьовує приблизно 60 тисяч думок, які можуть бути як друзями, так і ворогами.

Впоратися з негативом може допомогти керування своїми думками - навичка, яка дозволяє нам регулювати свої емоції, усвідомлювати свої переконання й впливати на якість своїх думок, а значить на якість свого життя.



# Як зупинити свої негативні думки тут і зараз?

Почніть слідкувати за своїми думками та помічайте, як вони впливають на ваш стан. Це дозволить вам стати свідомими до негативних думок та змінити їх напрямок.

Об'єднайте думки за назвою, підкреслюючи їхню некорисність, або навіть шкоду – «знову ці нав'язливі думки». У такий спосіб ви даєте мітку своїм конкретним думкам. А коли ми усвідомлюємо негатив, він поступово втрачає над нами владу.



Дивіться на ваші думки чи емоції як на тимчасові. Вони пройдуть, якщо ви не будете триматися за них. Сприймайте їх як хмари, що пливуть по небу.

Перемкніть свою увагу. Для цього найкраще перейти зі світу думок у світ дій, хоча б найпростіших: зробити каву, поговорити з колегами, зробити зарядку чи навіть помити чашку.



Заміна негативних думок: якщо помітили таку, то свідомо замінюйте її на позитивні альтернативи. Замислюйтеся над позитивними аспектами ситуації, шукаючи рішення і можливості для розвитку.

Техніка «стоп» може допомогти перервати думки, які вам заважають. Створіть у своїй уяві позитивну думку та запишіть її на папері. Наприклад, ви можете написати: «Зможу, опаную, я вже це пережив». Коли у вас знову виникне неприємна думка, або коли відчуєте зміну свого настрою, скажіть собі в думках «СТОП». Потім зробіть вдих – видих і пригадайте напис.



Поставте нав'язливим думкам складні запитання.

Якщо ви схильні хвилюватися і переживати через важливі події, то некорисні думки можуть лише відволікати від мети. Можна, наприклад, спробувати техніку сократівського діалогу:

1. Що підтверджує мою думку?
2. Що її спростовує?
3. Моя думка ґрунтується на фактах чи почуттях?
4. Це моє припущення чи я неправильно інтерпретую подію?
5. Чи розглядаю я всі факти, чи тільки ті, що підтверджують мою думку?
6. Чи не перебільшую я?
7. Чи може я думаю про це за звичкою, а не дивлюся на реальні факти?
8. Чи можуть інші люди мати інше пояснення?
9. Яким би воно було?



Використовуйте практики медитації та майндфулнесу. Це потужні інструменти, які допомагають навчитися спрямовувати свої думки та бути присутнім у моменті. Вони сприяють встановленню емоційного балансу та зниженню стресу.



Якщо відчуваєте, що не справляєтесь самотійно – зверніться за допомогою до психолога чи психотерапевта.