Простой прием, который помогает позитивно относиться к жизни и людям

03.12.2018 [*Психология и отношения*](http://www.knigikratko.ru/news/psihologia-i-otnoshenia)

Многие из нас читали, что базовый «уровень счастья» человек обретает в раннем детстве. Потом, какие бы плохие или хорошие события ни случались с нами в жизни, мы ярко реагируем непродолжительное время, а затем возвращаемся в привычное эмоциональное состояние. Поколебать этот баланс сложно, поэтому мы делим людей на оптимистов и пессимистов — исходя из их базового «уровня счастья». Хорошая новость: есть один прием, применяя который даже самый законченный негативист сможет увидеть в любой ситуации плюсы, а во враге разглядеть что-то доброе и хорошее. Этот прием оказывает моментальный психотерапевтический эффект. Расскажем о нем в статье.

**Доброжелательное общение**

Как быть, если вас раздражают окружающие люди? Они громко разговаривают, толкаются в транспорте, кашляют, не прикрывая рот, или может быть, постоянно занимают ваше любимое место на парковке. Тут прежде всего следует понять, что люди так поступают не для того, чтобы досадить лично вам. Скорее всего, они не подозревают от своих «грехах».

Задумайтесь, какие ваши привычки или манера поведения незаметно для вас может так же точно портить настроение другим людям? Может быть, это привычка щелкать авторучкой или скрипеть стулом. Подумав об этом, вы перестанет воспринимать окружающих враждебно.

Если же речь идет о некрасивых словах или поступках, которые вас задели, вот спасительная фраза, которая перевернет ваше сознание. Остановитесь на мгновение и подумайте: **«Этот человек просто делает все возможное, чтобы стать счастливым. В точности как я!».**Начните с близких, а потом применяйте ко всем вообще.

Культивируйте в сознании уважительное отношение к окружающим. Каждый раз, когда начинаете о ком-то плохо думать или конфликтовать, проговорите мысленно эту фразу и отложите «казнь» на потом. Постепенно бережное отношение к людям станет вашей второй натурой.

**Позитивное отношение к жизни**

Обретя эту привычку, вы научитесь с легкостью переносить любые неприятности, всегда оставаться в ровном, благожелательном настроении. Отношения с окружающими станут ровными и гармоничными, а ваше тело оправится от хронического стресса.

Итак, прямо с сегодняшнего дня начинайте искать положительные стороны в любой ситуации, в которую попадете. Положительный аспект не должен перекрывать отрицательный, его просто нужно найти. Спросите себя: **«Что хорошего я получу от этого события уже сегодня?».** Сначала упражнение будет даваться нелегко: мозг начнет то и дело подкидывать негативные установки. Но если вы продержитесь в таком режиме сначала день, потом неделю, вы увидите, что прием выполнять все проще. Спустя месяц вы приучите себя позитивно реагировать на любые внешние события — практически на автомате.