**Мыслить позитивно**

 *Если думаешь о хорошем и не думаешь о плохом, наша жизнь преобразится сама собой – в этом нас стремятся убедить адепты новой, популярной сегодня концепции позитивного мышления. Конечно, мало кто сомневается, что позитивный взгляд на жизнь лучше, чем негативный. Но до какой степени стоит полагаться на силу наших мыслей?*

 Чего вам хочется – денег, любви, здоровья? Раскрыв «Тайну», вы можете получить все, чего не пожелаете, то есть «намеренно и без напряжения сделать силой мысли свою жизнь счастливой», обещает австралийка Ронда Берн. Если мысли негативны, нам достается дырка от бублика, если же наоборот, мы получаем деньги, ключи от квартиры, где они обычно лежат, и прочие приятные вещи… как все просто и удобно!

 А ведь концепция позитивного мышления не имеет ничего общего с псевдонаучными фокусами. Позитивнее мысли действительно приносят пользу нам и нашему здоровью, но не отменяют необходимости трудиться, учиться, прилагать усилия. Между (действительно) позитивным мышлением и принципом «хотеть – значит иметь» есть существенная разница. И она, прежде всего, в том, что мы не можем признать за нашей мыслью власть над внешним миром. Ни для кого не новость, что если смотреть на жизнь с оптимизмом, то жить становится несколько проще. Но это отнюдь не означает, что если горячо возжелать миллион, то он немедленно материализуется. Каждый из нас стремиться улучшить свою жизнь, но не мало и тех, кто надеется на магию и волшебство и готов точно следовать определенному ритуалу.

 Мысля позитивно, мы можем отчасти влиять лишь на самих себя – ведь наши тело и психика неразделимы. Подтверждают это и исследования в области позитивной психологии.

 «Исходное» позитивное мышление отличается от своих опасных двойников и способом его применения. «Вы получите все, чего пожелаете, как только измените образ мыслей», - обещают Ронда Берн и другие. Но настоящая цель позитивного мышления не в том, чтобы полностью сменить негативные мысли на позитивные, а в том, чтобы чаще обращаться к последним. Мы слишком часто склоняемся к негативной трактовке происходящего. А применение таких инструментов позитивного мышления, как релаксация, визуализация (наглядное представление благоприятного для нас результата) или аутотренинг, позволяет нам сохранять положительный настрой, восстанавливать свое душевное равновесие.

 С помощью этих методов можно настроиться на позитивный лад, на успешный исход дела, но главное – после этого начать действовать, не полагаясь на случай, судьбу или на то, что все устроится само собой. Наивная восторженность, безрассудный оптимизм или слепая вера в чудеса ничего общего с позитивным мышлением не имеют. Мыслить позитивно – это по большому счету считать себя достойным жить счастливо и делать для этого все, что для нас возможно. Это значит больше верить в себя, а следовательно быть свободнее.

*Психолог Прилищ Анна,. УСЗ «Территориальный центр социального обслуживания населения Первомайского района г.Бобруйска»*