**Установка на счастье**

Л. Толстой был, безусловно, прав, утверждая, что все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему Жаль, наоборот было бы проще. К счастью, психологи убеждены, что, несмотря на разнообразие вариантов, все наши несчастья и комплексы вполне объяснимы. А следовательно, устранимы.

Давайте разберёмся, что же лишает внутренний мир человека гармонии и на какой почве произрастают комплексы? Дело в том, что способность быть счастливым закладывается в детстве. В идеале в процессе воспитания и накопления житейского опыта каждый человек должен приобрести некое положительное представление о самом себе. Иначе говоря, жизненные установи. Этих установок, как считает известный психоаналитик Эрик Берн, пять. И отсутствие или слабое развитие любой из них приводит к потере уверенности в собственных силах и способностях, то есть к формированию различных комплексов. А они, в свою очередь, становятся причиной большинства неприятностей в личной жизни. Выработать у себя недостающую установку очень непросто. Часто для этого необходимо обратиться за помощью к психологу. Однако кое-что можно сделать и самостоятельно, каждая установка складывается из 5 утверждений. Очень важно вдумываться в смысл фраз, в сложные для вас жизненные моменты. Опыт показывает, что такой своеобразный психотренинг постепенно помогает налаживать отношения с самим собой и с окружающими.

Установка №1. «Я - сильный».

1. Я знаю, что умею влиять на других людей, и сам определяю каждый раз, каким образом лучше это сделать.
2. Окружающие относятся ко мне так же, как я сам отношусь к себе.
3. Я участвую в сегодняшней жизни так же, как и все другие люди, живущие на земле.
4. Я оказываю столько же влияния на окружающих, сколько и они на меня.
5. Каждый кусочек пищи, который я съедаю, помогает мне реализовать себя в этом мире.

Установка №2. «Я – ценный».

1. Я достоин уважения просто потому, что я существую.
2. Во мне есть определённые способности, которые я могу предложить миру и людям.
3. Я могу доставить удовольствие себе и другим.
4. Я знаю, что достоин уважения, и постоянно помню об этом.
5. Все события, происходящие в моей жизни, вызывают у меня определённые эмоции.

Установка № 3. «Я – равный».

1. Я не лучше и не хуже, чем любой другой человек.
2. Каждый из нас является частью единого целого, именуемого человечеством.
3. Окружающие меня люди точно так же, как и я, получают вызов от жизни.
4. Способности, которыми я обладаю, позволяют мне решать проблемы любой степени сложности.
5. Я умею решать проблемы так же, как и окружающие меня люди.

Установка №4. «Я – способный».

1. Я могу запланировать и осуществить некие интересные мне дела.
2. Я в состоянии способствовать своему благополучию и благополучию других.
3. Я умею справляться с любой жизненной ситуацией, какой бы сложной она ни оказалась.
4. Я умею общаться с людьми, которые мне интересны.
5. Я могу мирно разрешать любые проблемы

Установка №5. «Я способен к любви».

1. Я умею относиться к самому себе и другим тепло, с приязнью.
2. Каждое чувство, которое я испытываю, - уникальное, ни с чем не сравнимое.
3. Я чувствую себя индивидуальностью. Окружающие, да и я сам считаю себя милым и дорогим человеком.
4. Даже когда я дарю свои чувства другим людям, я не теряю ощущение благополучия.
5. Я умею объединять вокруг себя людей, которым очень хорошо вместе.

Если после прочтения данной информации вы не сумели однозначно определить свои проблемы, то необходимо каждый раз, как только вас посетит чувство душевного дискомфорта, просмотреть все установки, чтобы найти ту, которая является ключом к разрешению возникшей проблемы. Если вы будете это делать регулярно, постепенно вы научитесь быть счастливыми.

Психолог Цыганкова Мария

УСЗ «Территориальный Центр социального

обслуживания населения Первомайского района г. Бобруйска»