

Как избавиться от токсичных мыслей.

Токсичные мысли и поведение свойственны всем нам в разные периоды жизни. Бывает, усталость накопилась, или просто обстоятельства наложились одно на другое. Но бывает и другое, когда такой образ мышления правило, а не исключение. Результаты этого — вдруг исчезающие с вашего поля зрения друзья, постоянные конфликты в окружении, дома и на работе. Тогда такое мышление начинает отравлять жизнь не только нам самим, но и нашим близким.

И если в какой-то момент вы сами себе сказали «СТОП» и решились на изменения, то в помощь вам следующие способы:

9 способов, чтобы выбросить плохие мысли из головы, управлять разочарованием и справиться с токсичным мышлением:

1. Давайте просто подождем и посмотрим, что произойдет дальше.

Мы часто чувствуем необходимость реагировать на сложные ситуации или людей сразу, поэтому мы можем делать немало опрометчивых шагов. Психологи советуют вместо этого просто дать себе разрешение и время, чтобы подождать и посмотреть, что произойдет дальше.

2. Отойдите от поиска виноватого

Анализ прошлых событий и попытка возложить на кого-то вину (в том числе обвинять себя) редко являются продуктивным выбором. Плохие вещи и недоразумения чаще происходят через ряд событий, как эффект домино. Ни один человек не является, как правило, полностью виноватым в конечном результате.

3. Независимо от того, что случилось, самая большая проблема перед нами — это наш собственный гнев

Наш гнев создает облако эмоций, которое уводит нас в сторону от продуктивного пути. В этом смысле, наш гнев на самом деле наша самая большая проблема. Решением справиться со своим гневом может быть медитация, прогулка, физические упражнения — все, что даст возможность погасить свой гнев, прежде чем иметь дело с кем-либо еще.

4. Не пытайтесь понять, что думают другие.

Это еще один совет, чтобы выбросить плохие мысли из головы. Спросите себя, если другие попытались бы выяснить, что вы думаете, или то, каковы ваши мотивы, как вы думаете, они были бы правы? Они, вероятно, не будут иметь ни малейшего понятия, что на самом деле происходит в вашей голове. Так зачем пытаться выяснить, что думают другие? Шансы очень велики, что вы придете к неправильному выводу, что означает колоссальную трату времени, потраченного впустую.

5. Ваши мысли не являются фактами.

Не относитесь к ним, как будто они таковыми являются. Другими словами, не верьте всему, что вы думаете. Мы испытываем наши эмоции, беспокойство, напряженность, страх и стресс в наших телах. Наши эмоции проявляются физически. Мы часто воспринимаем это как знак того, что наши мысли являются реальными фактами. Хотя реальная действительность и наши мысли о ней далеко не одно и то же.

6. Вы - не волшебник

Когда мы размышляем о прошлых событиях, мы часто ищем, как мы могли бы сделать по-другому, чтобы предотвратить неправильное решение, ссору или результат, о котором сожалеем. Но то, что произошло вчера, также в прошлом, как то, что произошло тысячу и более лет назад, в момент существования цивилизации майя. Мы не можем изменить то, что произошло еще тогда, и мы не можем изменить то, что произошло неделю назад.

7. Простите людей, причинивших вам боль, ради вашего же блага

Не надо быть лояльным к своим страданиям. Да, это случилось. Да, это было ужасно. Но разве это то, что определяет вас? Прощение – это не то, что мы делаем для другого человека. Мы прощаем, чтобы мы смогли жить без острого страдания, которое возникает от взгляда на прошлое. Другими словами, простите ради себя самого.

8. Наполните пространство вашего ума другими мыслями

Сделайте это, чтобы выбросить плохие мысли из головы. Психологи учат, что представление мощных ярких образов помогает нам, чтобы остановить воспаление, стрессовые мысли в нашем сознании. Вот один образ, который рекомендуют учителя медитации: представьте, что вы находитесь в нижней части глубокого синего океана. Просто смотрите, как ваши мысли движутся. Представьте себе, что вы и есть глубокий, спокойный океан.

9. Отправьте им свою милость

Еще психологи рекомендуют, что, когда вы не можете перестать думать о ком-то, кто сделал вам больно или обидел вас, представьте себе, что посылаете им красивый шар белого света. Поместите их в этом шаре света. Окружите их этим светом, пока ваш гнев не исчезнет. Попробуйте, это действительно работает и помогает выбросить плохие мысли из головы.

Выберите один или несколько из описанных способов, чтобы разрушить циклическое токсическое мышление и разбить мыслительный шаблон, возникающий, если вы не можете выбросить плохие мысли из головы.