

КАК БЫТЬ СЧАСТЛИВЕЕ В ТРУДНЫЕ ВРЕМЕНА

Хорошо провели время с друзьями, семей? Было приятно, что на улице мягкое весеннее солнце светило в глаза? Что-то хорошо получилось на работе? Пришла интересная мысль?

В жизни каждого из нас, как правило, достаточно много таких моментов. Каждый день. Даже в дни, которые кажутся нам неудачными.

Однако, мы в подавляющем большинстве автоматически концентрируемся не на них, а на тех моментах, что доставили расстройство, на моментах когда что-то не получилось.

Почему?

Так легче мозгу, так же как и нашему организму легче сжигать сахар в условиях его легкой доступности.

Мозг, как и организм, по-своему ленив. Ленив в том смысле, что он предпочитает функционировать по “накатанной дорожке”, по пути наименьшего сопротивления, что для него значит - с наибольшей эффективностью использования ресурсов.

А какая дорожка в большинстве случаев “накатана” для нашего мозга?

Замечать то, что пошло не так. Помимо физиологической предрасположенности, это то, чему нас учат практически начиная с пеленок и всю сознательную жизнь. Замечать, прежде всего, то, что ты сделал не так или что пошло не так или что в жизни не так, как хотелось бы.

Это приводит к образованию нейронных путей, то есть “протоптанных тропинок”, которые мозгу легче всего использовать. И мы зачастую всю жизнь по этим тропинкам продолжаем ходить.

При этом, несмотря на то, что мозг стремится действовать по накатанной, он обладает свойством так называемой нейропластичности, которая в любом возрасте позволяет нам создавать новые связи между нейронами даже в самом зрелом возрасте!

Для того, чтобы мозг переключился на новые “дорожки”, новые нейронные связи необходимо укреплять. А достигается это тренировками. Если мы создадим и укрепим новые нейронные пути, действия с ними связанные не будут со временем требовать у нас моральных ресурсов - они станут автоматическими.

Сейчас для наших с вами целей очень важно сохранять позитивный взгляд на вещи и поддерживать хорошее настроение. И предлагаю вам начать тренировать мозг концентрироваться на позитиве и именно его видеть, прежде всего!

Такая способность делает нас более устойчивыми к стрессовым стимулам из окружающей среды в любой ситуации и помогает сохранять перспективу, то есть, не преувеличивать значимость негативных событий.

ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ МОЗГА

Есть несколько очень простых упражнений - тренировок, которые эти нейронные пути позволяют сформировать, а также работают через воздействие на другие психофизиологические процессы.

Предлагаю вам выбрать один из них или несколько и практиковать их на протяжении, по крайней мере, двух недель. Это время необходимо для образования нейронных путей, для того, чтобы мозгу в дальнейшем легко было продолжать эти практики использовать.

ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ

Чувство благодарности активирует те же отделы мозга, что и поедание сладкого, то есть является частью нашей мотивационной системы. Ощущение благодарности стимулирует производство нейромедиаторов дофамина и серотонина, которые называют гормонами радости.

Инструкция:

Утром, при пробуждении или вечером перед сном назовите минимум 5 вещей, за которые вы чувствуете благодарность. 2 из них должны быть связаны лично с вами.

Это могут быть как значительные для вас вещи, так и какие-то мелочи, которые вам запомнились - например, увидели в парке красивую птичку, кофе был очень вкусным или получилось устоять от соблазна съесть сладкую вкусняшку.)

Эти наблюдения можно также записывать, если есть желание. И не ограничивайтесь 5 вещами - пусть их будет 10 или 15. Могу сказать из собственного опыта - со временем их становится все больше и “видеть” их становится проще.

Это так же транслируется в то, что в реальном времени ты начинаешь замечать даже самые незначительные позитивные явления.

ДАЙТЕ ИМЯ НЕГАТИВНЫМ ЭМОЦИЯМ

Интенсивность эмоции значительно снижается, если мы для себя её признаем и даем ей имя. Исследователи связывают это с тем, что таким образом мы напоминаем себе, что это лишь эмоция, то есть нечто временное, что не является частью нашей личности.

Акт осознания и признания словами испытываемых эмоций подавляет активность миндалин - лимбической, древней части мозга, которая отвечает за необъяснимый страх, эмоциональность.

Допустим, вы едете на работу, попадаете в пробку и чувствуете нарастающее раздражение и нервозность. Скажите это себе простыми словами.

Можно начать с вопроса: “Почему я расстроена?” “Потому что я стою в пробке и из-за этого могу опоздать на встречу. Это меня расстраивает и заставляет нервничать.”

ОЦЕНИТЕ ДОЛГОСРОЧНУЮ ЗНАЧИМОСТЬ ЭМОЦИИ ИЛИ СОБЫТИЯ

Продолжая тему пробки. После того, как вы дадите имя своим эмоциям, можно пойти дальше и оценить значимость события по временной шкале.

Понятно, что сейчас эпизод кажется вам важным, потому вы испытываете негативные эмоции. Попробуйте посмотреть на него с точки зрения разных временных интервалов.

Насколько значимым этот эпизод будет завтра? Через неделю? Через месяц? Через год?

Большинство событий в нашей жизни, которые вызывают негативные эмоции, значимы для нас максимум в недельной перспективе. Как только мы это осознаем, сила негативных эмоций, с этими событиями связанных, снижается.

Среди других способов снижения силы негативных эмоций и уровня стресса:

ПРИМИТЕ РЕШЕНИЕ, С КОТОРЫМ МОЖЕТЕ ЖИТЬ - без стремления к тому, чтобы оно было идеальным. Процесс принятия решений успокаивает лимбическую систему, регулирующую эмоционально-мотивационную деятельность.

ОБНИМИТЕ ВАШЕГО БЛИЗКОГО ИЛИ ВСТРЕТЬТЕСЬ С ДРУГОМ. Люди - социальные животные, и чувство одиночества и отверженности болезненно для них не только эмоционально - в ситуациях социального отторжения у участников экспериментов активируются те же области мозга, что и при физической боли