

# 15 ВРЕДНЫХ ДЛЯ ЖИЗНИ МЫСЛЕЙ

Негативное мышление часто является автоматическим. Мы даже не осознаем, как приобретаем привычку негативно мыслить. Наш мозг работает на автопилоте, повторяя одни и те же модели мышления вновь и вновь. Многие люди считают, что они не могут повлиять на эти мысли, но на самом деле это в их власти.

Вредные мысли парализуют вас и не дают вам жить счастливой и здоровой жизнью. Мы понимаем, что в современном мире невозможно думать позитивно 24 часа в сутки. Однако вы можете работать над изменением некоторых негативных мыслей, чтобы иметь более оптимистичный взгляд на жизнь.

Мозг, определенно, сложная структура, и ученые все еще пытаются понять, почему и откуда у нас возникают негативные мысли. Тем не менее, основываясь на современных знаниях, мы видим, что в наших силах изменить мышление. Мы можем просто позволить мыслям приходить в голову, но не заикливаясь на них.

Мы составили для вас список самых вредных мыслей, отрицательно влияющих на человека. Мы надеемся, что, благодаря ему, вы обратите более пристальное внимание на ваши модели мышления и сможете их корректировать.

## 15 вредных для жизни мыслей:



### 1. «Я недостаточно хорош»

Как ни печально, но многие верят в это вредное утверждение и даже позволяют ему быть преградой на пути к успеху, любви и счастью. Не попадайтесь на эту удочку. Безусловно, вы можете улучшить и изменить положение дел в вашей жизни, но это не означает, что вы недостойны того, чего хотите.

Данное утверждение, несомненно, следует выкинуть в мусор, или, по крайней мере, не верить в него, когда оно приходит на ум. Мир постоянно подсказывает

нам, каким образом получить славу, успех, любовь, счастье, восхищение, но, в конечном счете, вы в ответе только перед самим собой.

Вы должны быть достаточно хороши только для самих себя. Точка.



### 2. «У меня нет цели»

Это распространенная мысль для многих из нас. Она может разорвать нас на части, если мы ее часто пережевываем. Если вы чувствуете, что у вас нет цели, сначала посмотрите на ваши интересы и увлечения. Может ли одно из них привести вас к вашей цели? Можете ли вы тратить на него больше времени, и, в итоге, превратить в карьеру?

Примите во внимание следующее. У нас может быть множество целей в жизни, и мы не должны убеждать себя в необходимости продолжать поиск одной великой миссии, которую нам следует выполнить. Мы все можем размышлять о нашей конечной цели, но никто, на самом деле, не знает, почему мы пришли в этот мир. Нам лишь известно, что мы находимся здесь и сейчас и должны прилагать максимум усилий. Делайте всё то, что наполняет вашу жизнь, и не изматывайте себя беспокойством о мнении других.



### 3. «Я никчемный»

В современном мире мы находимся под огромным давлением со стороны наших работодателей, коллекторов и даже семьи, друзей и значимых людей. Мы несем большой груз ответственности. У нас возникает чувство никчемности, когда мы терпим неудачи. Когда мы разочаровываем нашего шефа или семью, то наше эго и чувство собственного достоинства

принимают сильный удар на себя, и мы остаемся с ощущением провала.

Однако помните, что совершенных людей не бывает. Иногда мы совершаем ошибки. Мы как строящиеся объекты на протяжении всей жизни. Не будьте так строги к себе и учитесь вознаграждать себя за достижения. Рассматривайте ваши неудачи, как возможности стать лучше.



#### 4. «Жизнь слишком тяжела»

Поверьте, что вы не единственный человек, который имеет такое ощущение. Миллионы, даже миллиарды других людей чувствуют то же самое. Однако жизнь в значительной степени связана с решением проблем, поэтому мы должны справляться с ними последовательно. Наш мозг не может

обрабатывать слишком много проблем одновременно, поэтому концентрируетесь на ближайшей задаче и переходите далее к следующей.

Записывайте ваши цели, идите к ним, не ограничивая себя. Жизнь тяжела, если вы ее такой делаете, и если вы в это верите. Сделайте вашу жизнь такой, какой хотите: радуйтесь, когда хорошо, и извлекайте уроки, когда плохо. Это единственный способ оставаться в здравом уме (в какой-то степени) в этом сумасшедшем мире.



#### 5. «Я не буду счастлив, пока...»

Остановитесь на этом моменте. Не позволяйте себе закончить это предложение, потому что счастье может быть здесь и сейчас, если вы разрешите себе его почувствовать. Вы немного удручены? Включите вашу любимую музыку, позвоните старому другу, устройте вечеринку или съешьте мороженое. Жизнь слишком коротка, чтобы сдерживать

эмоции счастья и испытывать их только при определённых условиях.

Например, если вы говорите: «Я не буду счастлив, пока не перееду в другой город». Вы будете чувствовать себя несчастным, пока не переедете? Вы просто обманом лишаете себя жизни, когда следуете этой вредной модели мышления. Учитесь находить серебряную полоску в темном облаке, потому что однажды вы оглянетесь назад и будете жалеть, что не чувствовали себя более счастливым.

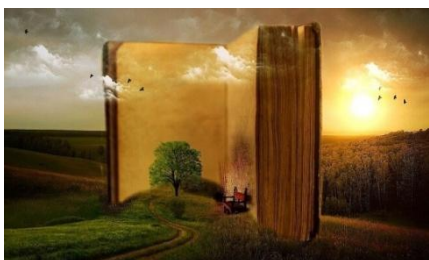


#### 6. «Слишком поздно менять жизнь»

Это небылица, которую люди любят перечитывать снова и снова. Она вредит вам, и у нее нет счастливого конца. Поэтому закройте эту книгу прямо сейчас и откройте новую. Вам не нужен такой негатив в жизни. Если вы хотите перемен в жизни, то только вы можете это сделать.

Только вы стоите у себя на пути, поэтому откажитесь от идеи, что вы слишком старый\неудачливый\слишком такой или сякой для трансформации вашей жизни.

Никогда не поздно следовать за своими мечтами, поэтому не переставайте гнаться за ними.



#### 7. «Я не готов»

Вас может шокировать, но мы все не готовы. Мы делаем прыжки в неизвестность и верим, что все наладится. Никто не постучится к вам в дверь и не скажет, что вы готовы. Вы просто должны идти вперед и следить за тем, куда уведет вас жизнь. Вера в то, что вы не готовы, сдерживает вас, поэтому начните верить в обратное и увидите, что произойдет.



#### 8. «У меня нет времени»

Мы всегда очень заняты, но мы можем отводить немного времени на то, чего хотим достичь. Если вы хотите исполнить мечту, то потребуются время, чтобы добраться из Точки А в Точку Б. Вам придётся приложить большие усилия и оставить все оправдания, чтобы получить результат. Если вы действительно чего-то хотите, то это станет для вас приоритетом. Вы уделите время исключительно тому, что для вас значимо.



#### 9. «Мне здесь не место»

Если вы чувствуете себя чужаком, не волнуйтесь – мы все так чувствуем. Мы здесь непрощенные гости, но мы можем получить максимум из нашего опыта, пока живем. Если вы чувствуете себя чужим, то найдите группу людей, разделяющих ваши интересы. Если вы не понимаете ваши интересы, то проведите самоанализ, чтобы их обнаружить. Просто

попробуйте разные вещи и посмотрите, затягивают ли они вас спустя какое-то время. Не чувствуйте себя одиноким, потому что мы все взаимосвязаны.



10. «Я не способен к чему-либо»

Еще одно вредное утверждение. Если у вас что-то плохо получается, напишите список вещей, которые вы выполняете с удовольствием и упражняйтесь в них. Никогда не сравнивайте себя с другими. Вы сегодня должны быть лучше, чем вчера.



11. «Никто меня не любит»

Помните, что сначала вы должны принять самого себя. Вам не нужно чье-либо одобрение, только одобрение самого себя. Не преследуйте других. Подходящие люди появятся на вашем пути и будут любить вас таким, какой вы есть, когда следуете своему сердцу.



12. «Я чувствую себя отстающим»

Вы ничего не достигнете, если будете сравнивать себя с другими. Просто максимально используйте то, что имеете, и все станет на свои места. Сравнение себя с другими – это игра, в которой вы никогда не выиграете, поэтому даже не утверждайте себя этой игрой. Каждый движется со скоростью, подходящей для него. Используйте это для измерения прогресса.



13. «Я неудачник»

Вы можете потерпеть неудачу, но это не значит, что вы неудачник. Если другие так думают о вас, то пусть: вы не поменяете их мнение. Тем не менее, в конечном итоге, вы в ответе перед человеком в зеркале, поэтому не губите его еще больше. Воодушевите себя и осознайте, что многие неудачи ведут к большому успеху. Не бывает успеха без неудач. Помните об этом.



14. «Будущее кажется пугающим»

Вещи, которые мы не можем предвидеть, часто пугают нас, но мы не можем позволить себе жить будущим. Мы должны жить настоящим, каким бы неопределённым не казалось наше будущее. Все, что у нас есть, это настоящий момент, поэтому ловите его.



15. «Мои цели кажутся недостижимыми»

Ваши мечты недостижимы, если вы в это верите. Помните, что ваш разум наделен огромной силой, и вы не должны позволить отрицательным мыслям диктовать ваше будущее. Безусловно, ваша конечная цель может быть очень далекой, но вы сможете ее достичь, обозначая более близкие ориентиры для себя и возводя свою империю постепенно.

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ

*Иванова Елена Александровна*