

Психологическая техника «Мой счастливый день»: как поменять настрой с минуса на плюс?



У каждого из нас бывают непростые дни, когда настроение на нуле и жизнь кажется безрадостной. Но как бы трудно не было, нисколько не сомневайтесь в том, что этот этап не вечен.

На наше счастье существует способ, который помогает отвлечься от грустных мыслей — техника «Мой счастливый день». Вспомните радостные и удачные дни, когда получали удовольствие от жизни — вы тогда были уверены в своих силах, смотрели на жизнь оптимистично, были полны позитивной энергией. Мы можем возвращаться в наше прошлое и вспоминать, что важного и позитивного было в нем, какие мы тогда были, и благодаря чему у нас получалось позитивно смотреть на мир и радоваться каждому дню. Эти воспоминания помогут понять, на что сейчас можно опереться в поисках внутреннего ресурса.

Как это можно сделать?

Анализируем прошлое

- Вспомните такой день и нарисуйте его в мельчайших деталях и красках, подпишите дату. Хорошенько подумайте: что было особенного в том

дне, чем он запомнился? Что вы чувствовали в тот период времени, какие переживания вас наполняли? Что вам давало ощущение счастья или просто позитива? Что нужно сейчас, чтобы просыпаться и засыпать в хорошем расположении духа? Что в вашей жизни уже есть для счастья, а чего пока не хватает? Насколько счастье зависит от внешних условий, а насколько – от внутреннего состояния? Чему вас научил тот день? Что из ощущений того времени можно использовать для настоящего?

- Вспомните день или даже несколько, когда вам удалось справиться с чем-то сложным или найти неожиданное решение — что тогда помогло? Это может быть какое-то качество или жизненный принцип, чей-то совет, какая-то установка. Например, «Лучше сделать и жалеть, чем жалеть о том, что не сделал», «и это пройдет», «если зачеркнуть минус, то получится плюс», «Случилось — сделал вывод и живу дальше»
- После того, как вы найдёте то, что вас поддерживает и придает сил, сделайте это своим творческим символом или талисманом и попробуйте облечь в какую — то форму или визуализировать в картинке. Это может быть коллаж из журналов или фотографий, рисунок, фраза на листочке, убранный в кулон или кошелек, вышитый символ. Носите его всегда с собой и помните о том ресурсе и позитивном настрое, который у вас есть.

Позаботьтесь о будущем

- Когда настроение снова улучшится, и ваши дни опять будут радовать вас, напишите письмо в свое будущее, чтобы прочитать его, когда снова будет трудно.
- В этом письме расскажите, о чем вы думаете в этот хороший момент вашей жизни, что чувствуете и благодаря чему этот день удачный и позитивный, что помогло сделать его таковым, какие усилия и действия вы совершили для этого.
- Сделайте себе несколько напоминаний о том, что еще можно сделать в трудный и безрадостный момент, чтобы вернуть себе позитивный настрой, и отметьте, что совсем не нужно делать, чтобы не загнать себя в угол.
- Запечатайте письмо и спрячьте его до нужного времени в тайное место, о котором знаете только вы.

Любой трудный день вы всегда можете разделить с нами и получить поддержку и помощь, просто позвонив на номер 8 800 2000 122.