**Позитива психологія на щодень**

 ***Ми не завжди можемо додати днів до свого життя,***

 ***Але ми завжди можемо додати життя в кожен із своїх днів.***

 *Позитивна психотерапія*

 Образа, злість, невдоволення, критика себе та інших – все це найшкідливіші для нашого організму емоції. Наш мозок викидає гормони стресу на будь-які подразники, що загрожують нашому спокою. При цьому йому зовсім байдуже, реальні вони чи вигадані. Тому і на надуману проблему організм відреагує, як на справжню. Отже, важливо навчитись контролювати свої думки і емоції. Відомий дослідник стресу Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами відбувається, а те, як ви це сприймаєте.

 Відома **притча про двох мандрівників**, яких мучила спрага і, нарешті, діставшись до поселення, вони отримали по півсклянки води. Один з подорожніх сприйняв склянку напівповною, з вдячністю прийняв ці  півсклянки води і був задоволений. Інший же сприйняв склянку напівпорожньою і лишився невдоволеним, що йому не налили повну склянку.

***Дивились двоє в одне вікно: один угледів саме багно.
А інший – листя, дощем умите, блакитне небо і перші квіти,
Побачив другий – весна давно!...
Дивились двоє в одне вікно.***

 Отже, важливо навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них. Негативне запитання «За що?» бажано перетворювати на позитивне «Для чого?». Для чого у моєму житті з'явилась та чи інша неприємна ситуація? Які висновки я маю з неї зробити? Чого я маю в цій ситуації навчитись?

Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вони перестають сприйматися як проблеми, і життя починає сприйматись як школа, де події і ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитись саме тому, що нам потрібно.

 Люди, що звикли мислити негативно, досить часто надміру трагічно реагують на виниклу ситуацію та втрачають сили, фізичну енергію не на пошук її вирішення, а на скарги та відчай. Труднощі бувають у кожного, випробування випадають на долю кожної людини. Позитивне мислення допоможе робити ситуації керованими й витрачати зусилля саме на їх розв’язання. Позитивне мислення дає величезний імпульс, що здатен вивільнити приховані фізичні резерви організму, примушують працювати захисну сили, прискорюють навіть одужання.

 Пам’ятайте, що подібне притягує подібне: чим ми цей світ наповнюємо через думки, емоції, вчинки, те до нас і повертається. Як говориться у відомій приказці***: «Що посієш, те й пожнеш».***