

# ОПТИМИЗМ И ЗДОРОВЬЕ

## КАК МЫ ДУМАЕМ, ТАК МЫ И ЧУВСТВУЕМ

Мы все моментально становимся беспомощными при неудачах: нам грустно, будущее выглядит мрачным, руки опускаются, невозможно заставить себя делать что-либо. Некоторые люди оправляются от этого состояния почти сразу, другие остаются в подавленном состоянии в течение нескольких недель или месяцев, если неудача серьезна.

**МИНИ-ТЕСТ.** Давайте представим себе такую картинку: вы очень торопитесь, опаздываете на важную встречу и бежите к автобусу. Буквально «перед носом» двери закрываются, и автобус уходит. Что вы подумаете в этой ситуации? Выберите по одному из каждого приведенного ниже варианта:

1. «Что же я так долго копался...» «Вот негодяй, не подождал...»
2. «Вечно так...» «Какой день неудачный...»
3. «Не повезло...» «Не умею я бегать...»

Если вы выбрали первые варианты ответов – вы склонны к пессимизму, т.е. готовы винить в неудачах себя и распространять конкретную неприятность на собственное будущее и на все области своей жизни. Это самый простой способ сделать свою жизнь тяжелой, а здоровье – слабым.

Есть люди, которые по любому поводу говорят: «Это ужасно... Я этого не переживу...» Психологи называют это «катастрофизацией мышления». Это способ мышления, который заставляет отказываться от любых новых способов действий. Стремление избежать неудачи – гораздо более мощный стимул, чем ожидание успеха. Мы помним собственные поражения более ярко и подробно, чем победы. Страх оказаться неудачником сидит в каждом из нас, мешая «сделать шаг» и даже попытаться сделать что-то новое. Мы **транслируем этот страх своим детям**, когда говорим: «Не беги – упадешь...», «Положи, а то уронишь...», «Оставь – у тебя не получится...».

