

ВЛАДИМИР ЛАВРОВ

Хозяин своего настроения

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ИНТЕЛЛЕКТА ДЛЯ
ПРЕУСПЕВАЮЩИХ ЛЮДЕЙ



Владимир Лавров

**Хозяин своего настроения.
Развитие эмоционального
интеллекта для
преуспевающих людей**

«Издательские решения»

Лавров В. С.

Хозяин своего настроения. Развитие эмоционального интеллекта для преуспевающих людей / В. С. Лавров — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-855124-6

В книге предельно кратко и ёмко изложены основы позитивного мышления, лежащего в основе всех великих достижений, начиная с самых простых изобретений и заканчивая многомиллионными состояниями успешных предпринимателей. Из книги читатель узнает о том, как преодолевать ограничивающие убеждения, избавляться от стрессов, поддерживать стабильно хорошее настроение и не беспокоиться по пустякам.

ISBN 978-5-44-855124-6

© Лавров В. С.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Каждая ситуация – это новая возможность	7
Что такое позитивное мышление?	8
Настрой на позитив	10
Созидающее мышление	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Хозяин своего настроения
Развитие эмоционального интеллекта
для преуспевающих людей**

Владимир Сергеевич Лавров

© Владимир Сергеевич Лавров, 2017

ISBN 978-5-4485-5124-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

В последнее время много говорят о власти эмоционального интеллекта, о том, что невозможно добиться социального и финансового успеха без умения контролировать свои эмоции. При этом о практике развития эмоционального интеллекта рассказывается как-то вскользь, не вдаваясь в подробности. Действительно, **умея контролировать свои эмоции, можно многого добиться в жизни**. Но как развить свой эмоциональный интеллект? Как научиться проявлять нужные эмоции в нужное время? Как научиться всегда быть в хорошем настроении и не зависеть от настроения других людей?

Считается, что эмоциональный интеллект складывается из *четырёх составляющих*:

- умение понимать свои эмоции
- умение контролировать свои эмоции
- умение понимать чужие эмоции
- умение влиять на чужие эмоции

Но при этом **базовая, самая важная составляющая эмоционального интеллекта – это хорошее настроение**. Мало понимать свои эмоции. Мало их контролировать. Нужно ещё уметь сохранять в любых условиях хорошее расположение духа. Это навык, который также как и эмоциональный интеллект в целом, легко тренируется. Развитию именно этого навыка и посвящена данная книга.

Глава 1. Каждая ситуация – это новая возможность

У каждого человека в голове есть какое-то представление о том, каким он является, каким он хотел бы быть и каким его видят окружающие люди. Эта совокупность представлений человека о самом себе как личности, специалисте и члене общества, называется **Я-концепцией**. Это главная программа человеческого мозга, подобная операционной системе компьютера, определяющая, что и как человек воспринимает, думает, говорит и делает.

Я-концепция складывается из *четырёх составляющих*:

- самовосприятие (то, как человек сам себя воспринимает)
- восприятие других людей (то, каким человека видят окружающие люди)
- самоубеждение (то, в чём человек убеждает сам себя)
- убеждение других людей (то, что другие люди внушают человеку).

По большому счёту, если Я-концепцию свести к двум ключевым факторам, – негативу и позитиву, – то получится, что существует негативная Я-концепция (негативное мышление) и позитивная Я-концепция, основой которой является позитивное мышление.

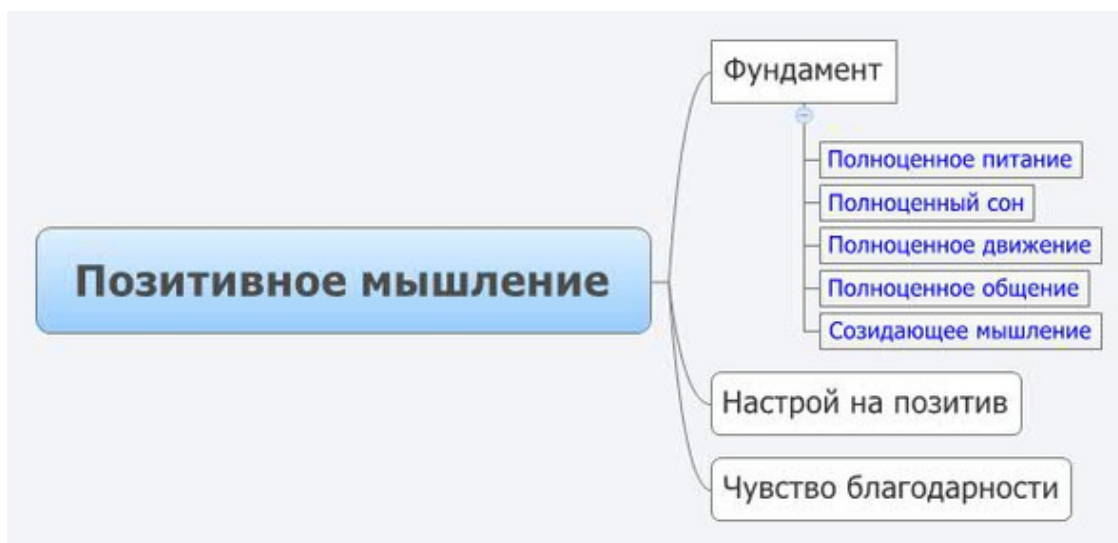
Все успешные люди обладают позитивной Я-концепцией и придерживаются позитивного мышления. Среди успешных людей нет нытиков! В каждой ситуации успешные люди видят открывающиеся возможности! Они умеют правильно реагировать на трудности, которыми изобилует жизнь. Например, американский предприниматель и филантроп Уильям Клемент Стоун, который на протяжении долгого времени был учеником и партнёром известного философа и писателя Наполеона Хилла, независимо от того, что произошло, неизменно говорил: *«Это хорошо!»*. Что бы ни случилось, он неизменно повторял: *«Это хорошо!»* Именно поэтому он многого добился в жизни, пройдя путь от продавца газет до миллионера, владельца крупной страховой компании. И прожил 100 лет.

Что такое позитивное мышление?

Позитивное мышление – это умение извлекать пользу из любого поворота событий и не терять при этом хорошего настроения; умение видеть в трудностях и невзгодах ступени к успеху.

В основе позитивного мышления лежит 5 фундаментальных вещей:

- полноценное питание
- полноценный сон
- полноценное движение
- полноценное общение
- созидающее мышление



Без этого фундамента вы всегда будете чувствовать неудовлетворённость, а следовательно не сможете радоваться жизни и позитивно мыслить. Но кроме фундамента важно также иметь постоянный **настрой на позитив** и испытывать постоянное **чувство благодарности**.

Ключевые принципы позитивного мышления

1. Ищите во всём плюсы
2. Будьте благодарны за то, что у вас есть
3. Верьте в лучшее
4. Радуйтесь и празднуйте жизнь
5. Помните о прошлых успехах
6. Достойно преодолевайте трудности и учитесь на прошлых ошибках
7. Доверяйте судьбе и будьте открыты миру
8. Окружите любовью своих близких
9. Совершайте добрые дела
10. Развивайтесь и работайте над собой
11. Берите ответственность за свою жизнь на себя
12. Мыслите гибко и дальновидно

Практика 1. Ваш внутренний сад

Ваш мозг подобен саду. Вы – хозяин этого сада и можете либо тщательно ухаживать за ним, либо запустить. В любом случае вы будете пожинать плоды своих трудов. В случае

запустения в вашем саду останутся одни колючки и сорняки. А в случае ухода – вы можете вырастить в своём саду прекрасные цветы. Вам выбирать, что вы от него хотите.

Помните, что **реальность, в которой вы живёте, создаётся в вашем воображении**. Подумайте, какой вы хотите видеть свою реальность. Если вы хотите видеть вокруг себя одни колючки, вам будут попадаться на пути одни колючки. Если вы хотите видеть вокруг себя прекрасные цветы, вы именно их и будете видеть. То, на что вы настроите свой разум, то и будете видеть.

Поразмышляйте, всё ли вас устраивает в вашей жизни. Выпишите на отдельный лист бумаги всё, что вас не устраивает в вашей жизни и попытайтесь изменить свой взгляд на эти вещи.

Настрой на позитив

Существует *два вида настрой разума*: негативный и позитивный. Негативный настрой – это настрой на саморазрушение, а **позитивный – это настрой на самосозидание, на культивирование такого подхода к жизни, при котором мы можем оставаться счастливыми людьми в любых условиях**. Позитивный настрой даёт нам силы для движения вперёд, особенно во время трудностей и испытаний.

Признаки негативного настроения: жалость к себе, пессимизм, страх, вялость, лень.

Признаки позитивного настроения: энтузиазм, оптимизм, бодрость, энергичность, активность.



В зависимости от того, на какую волну настроен разум, такие результаты он и выдаёт. **Негативный настрой – это позиция жертвы**, поэтому при таком настрое вы сами себя превращаете в жертву обстоятельств. **Позитивный настрой – это позиция победителя**, поэтому при таком настрое вы выигрываете и достигаете успеха.

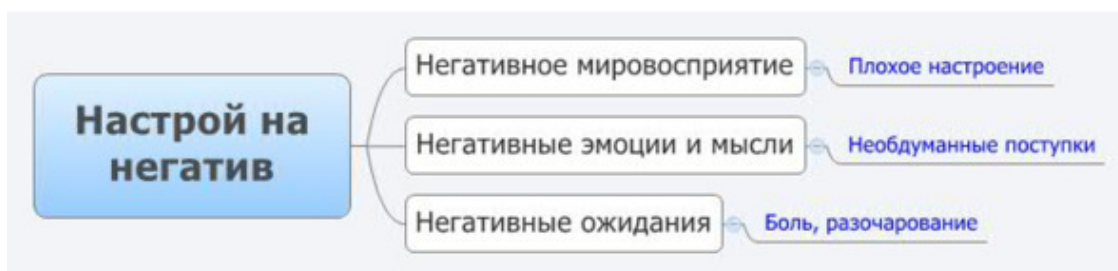
Откуда берётся негативный настрой

Многие люди интересуются и разговаривают друг с другом на такие темы, как:

- болезни
- несчастные случаи
- преступления
- скандалы
- сплетни

Постоянное обсуждение таких тем настраивает разум на негативный лад, ведёт к снижению жизненных сил и ускоряет старение. Поэтому не засоряйте свой разум такими вещами.

От негатива разум слабеет, становится вялым, ленивым и пессимистичным.



Помните: **Негативный настрой – признак слабости разума.**

От негативного настроения – к позитивному

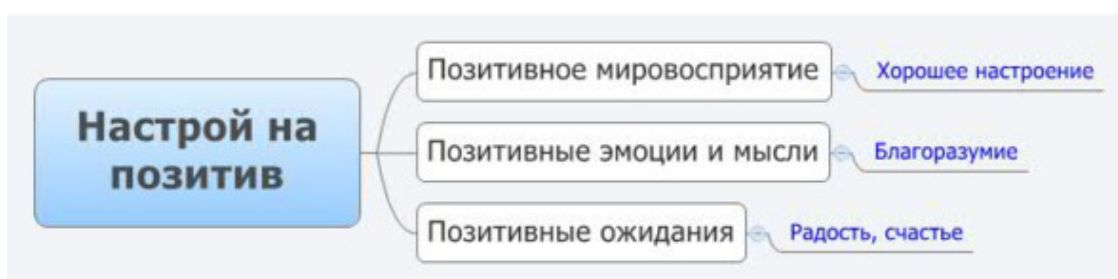
Негативное мировосприятие (жалость к себе, пессимизм, страх, вялость и лень) подтачивает наше здоровье. От этого у нас:

- портится настроение
- уходят жизненные силы
- приходит депрессия

В результате депрессии нарушается нормальное течение жизни, появляются проблемы на работе, в бизнесе, творчестве и семье. В результате мы теряем красоту, силу, бодрость и молодость; болеем, быстро стареем и умираем.

Чтобы избежать этого, нужно *настроить свой разум на позитив*:

- Радуйтесь жизни с самого утра
- Говорите себе, как проснётесь: «**Я сегодня чувствую себя хорошо и отлично выгляжу. Я здоров и силен**»
- Старайтесь находить как можно больше хорошего в каждом прожитом дне
- Настраивайте себя на то, что следующий день будет ещё лучше, чем сегодняшний
- Избегайте людей, которые постоянно жалуются
- Все неудачи и трудности цените как уроки мудрости
- Ставьте перед собой возвышенные цели и достигайте их.



Помните: **Позитивный настрой – признак силы разума**

Созидающее мышление

Вы являетесь отражением своих мыслей. Поэтому когда вы чем-то недовольны, – у вас портится настроение, теряется жизненная сила, возникают сомнения, неуверенность в себе и болезни. И наоборот, когда вы всем довольны, – у вас поднимается настроение, растут жизненные силы, уходят сомнения, неуверенность и болезни. Таким образом **вы сами являетесь магнитом, притягивающим то или иное событие в свою жизнь: то, что вы боитесь, осуждаете и критикуете – вы притягиваете в свою жизнь, также как и то, чему радуетесь, о чём думаете и что восхваляете.**

Всё зависит от того, на чём вы сконцентрированы: **когда вы сконцентрированы на негативе – вы разрушаете себя, когда вы сконцентрированы на позитиве – вы созидаете себя.** Настрой на позитив и есть суть созидательного мышления.

Постоянное обращение к одним и тем же мыслям превращает их в убеждения, а убеждения заставляют нас мыслить определённым образом. Поэтому когда мы день за днём в любом событии ищем плюсы, наше мышление становится созидательным, жизнь начинает нас радовать, мы начинаем ощущать себя счастливыми людьми.

Для того, чтобы сохранить настрой на позитив, организуйте вокруг себя *позитивное пространство.*

Практика 2. Контролируйте свои эмоции, мысли и слова

Не позволяйте эмоциям овладеть вами. Переключайтесь с негативных эмоций на позитивные.

Когда негативные эмоции и мысли одолевают вас:

- отправляйтесь на прогулку по парку или берегу реки
- займитесь йогой
- поразмышляйте о чём-нибудь хорошем
- почитайте аффирмации
- пообщайтесь с положительно настроенными людьми

Словами и мыслями вы творите ту реальность, в которой живёте. Поэтому не позволяйте себе думать и говорить такие слова, как «Я не могу...», «У меня не получится...», «Это невозможно...» и т. д. Вместо этого говорите себе: «Я могу!», «У меня всё получится!», «Я знаю, как это сделать!».

Учитесь радоваться и праздновать жизнь!

Длительные размышления о прошлом истощают жизненные силы и мешают радоваться настоящему (разумеется, это не мешает вам извлекать из прошлого уроки). Беспокойства о будущем также лишают нас жизненных сил (разумеется, это не мешает вам планировать своё будущее таким, каким вы хотите его видеть). Только **благодарность за то, что есть сейчас ведёт к ощущению радости и прибавляет жизненные силы.**

Радуйтесь настоящему, происходящему в данный момент: наступившему утру, ночным звёздам, красивым облакам, лёгкому тёплому ветру, солнечному теплу и т. д. Ищите красоту в отражении луны в реке, в снежинке на окне, в капельке дождя на руке. В любом мгновении можно найти что-то красивое и переключить своё внимание с трудностей на то, чему можно порадоваться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.