Как перевести негатив в позитив

Постоянный стресс становится причиной нервных расстройств и накопления тревоги и подавленности. Если видите, что эмоции мешают трезво оценивать ситуацию; если постоянно замечаете только плохое, пора научиться видеть мир другими глазами.

Инструкция:

* Подумайте о положительных последствиях. Если вас облили грязью из лужи, не стоит концентрировать внимание на текущем состоянии. Представьте, как придете домой, переоденетесь во все сухое и чистое и примите горячий душ. Если будете постоянно думать о грязи на одежде и том, что теперь весь день безнадежно испорчен, так оно и случится. Стоит только захотеть, события начнут приобретать положительный или отрицательный оттенок по вашему желанию. В том, чтобы явиться на работу в грязи, нет ничего приятного, но не стоит переоценивать трагизм ситуации.

* Мыслите оптимистичнее. Кажется, что происходящее с вами — самое ужасающее, что может быть на белом свете. Или же это только цветочки, но худшее непременно предстоит в скором времени. Возвращаясь к примеру с грязью на одежде, можете пофантазировать, что вам даже повезло. Вполне могли окатить с ног до головы, проехаться по кончикам [пальцев](http://www.kakprosto.ru/kak-73028-kak-lechit-artrit-palca-nogi) или вовсе подцепить на капот. Вы счастливо отделались, уже за одно это стоит быть благодарным судьбе и радоваться. А испорченная рубашка уж точно стоит дешевле, чем покупка [нового](http://www.kakprosto.ru/kak-54158-kak-sozdat-novogo-polzovatelya-skayp) шерстяного костюма, и такой исход лучше, чем палата реанимации.

* Учитесь искать хорошее рядом с собой. Если не получается найти ничего положительного, не отчаивайтесь. Даже здесь легко можете взять ситуацию в свои руки. Скажем, вас облила машина, случилось это перед важным совещанием на работе, домой вы уже не успеваете, а переодеться или хотя бы привести себя в более-менее порядочный вид нет времени. Да, позитивного здесь не найдешь. Учитесь смотреть на вещи философски. Зато наверняка сможете покопаться в памяти и найти что-нибудь хорошее, что случилось в этот день. Улыбнулась соседка по подъезду, дали зарплату. Любой негатив можно затушевать чем-то [хорошим](http://www.kakprosto.ru/kak-459-kak-stat-horoshim-programmistom) и светлым.

***Как снять негативную энергию***

В современном мире очень сложно остаться в стороне от массы негативной энергии, которая окружает нас со всех сторон, особенно в напряженном режиме привычной всем городской жизни. Многие люди озадачиваются вопросом, как снять стресс и сбросить негативную **энергию**, накопленную за день? Наилучшим способом сделать это может стать антистрессовая медитация, которая поможет вам расслабиться и привести в порядок свое внутреннее состояние.

Инструкция

* Сядьте в удобную позу в спокойной обстановке и представьте перед глазами событие, которое вызвало у вас стресс. Взгляните на появившуюся картину со стороны и попытайтесь определить, как выглядит ваше биополе в данной ситуации. Опишите увиденное всеми возможными характеристиками как можно подробнее – биополе будет окутывать ваше тело, словно одежда.

* Не отрицайте никаких элементов, воспринятых в картине, даже если они вам не нравятся. Полностью осознав внешний вид биополя, сформируйте реальное намерение восстановить хорошее душевное состояние и избавиться от негатива.

* Постарайтесь избавиться от возмущения или обиды и принять произошедшее событие с целью справиться с внутренним состоянием и изменить его в позитивную сторону. Попытайтесь взглянуть на ситуацию отстраненно, вынести из нее определенный урок и восстановить нормальное энергетическое состояние.

* Снова визуализируйте картину, в которой находится ваше тело, и представьте рядом с телом на картине черный шарик. Размещайте его в нужном месте, в зависимости от типа ситуации, которая вызвала стресс – например, если вы конфликтовали с человеком, разместите черный шарик между вами.

* Визуализируйте как можно четче, как черный шарик втягивает в себя негативную информацию, существующую между вами, пропускает ее через себя, а вовне отдает чистую и позитивную **энергию**, которая переполняет ваше биополе и очищает его. Представьте, как шарик быстро крутится вокруг своей оси. Чем быстрее он крутится – тем быстрее негативная энергия будет затягиваться внутрь, а вы будете от нее избавляться.

* Проговаривайте внутри себя правильную позицию – «Я принимаю и отпускаю произошедшую ситуацию», «Я прощаю других людей и себя», «Я хочу [вернуть](http://www.kakprosto.ru/kak-67630-kak-vernut-proshluyu-lyubov) себе позитивный настрой».

* Когда [процесс](http://www.kakprosto.ru/kak-110450-kak-zamedlit-starenie-kozhi) наполнения биополя новой энергией будет закончен, снова взгляните на него со стороны. Если ощущения будут приятными и радостными, значит, вы избавились от негативной энергии. В случае, если шарик не вытянет из вас негативную **энергию** целиком, визуализируйте свое тело в [виде](http://www.kakprosto.ru/kak-60712-kak-sdelat-kassovuyu-knigu) прозрачной сущности и мысленно очистите тело изнутри светящимися руками, избавляя его от темных участков.