**Как быстро восстановиться после неудач: 5 шагов к оптимистичному мышлению**

**Чтобы научиться быстро восстанавливаться после неудач, необходимо быть оптимистом, ведь позитивный настрой и вера в свои силы и в то, что трудности – лишь временное явление, помогают найти выход из любой, даже самой сложной ситуации. Но вряд ли получиться внушить себе оптимистичное отношение к жизни, просто повторяя про себя: «Я оптимист, я верю, что все будет хорошо». Мартин Селигман, основатель и классик позитивной психологии, в своей популярной книге «Как научиться оптимизму» утверждает, что любой завзятый пессимист может стать оптимистом, работая над собой.**

Навыки оптимизма вовсе не являются теми пресловутыми «розовыми очками», через которые смотрят на мир только жизнерадостные кретины. Мартин Селигман предлагает действенные методики, с помощью которых вы, столкнувшись с трудностями, сможете трансформировать деструктивные мысли в позитивные. Эти методики успешно прошли проверку временем и на практике помогли тысячам людей побороть пессимизм, не впасть в уныние и депрессию, преодолеть трудности и невзгоды, построить свою жизнь так, чтобы получать от нее удовлетворение и радость.

Чтобы трансформировать деструктивные мысли в позитивные, стимулирующие и созидательные, Селигман предлагает действовать по определенному алгоритму.

**Шаг 1. Зафиксируйте те мысли, которые возникают в вашей голове, когда случается неприятность**

Автор предлагает структурировать их в виде модели НУП (Неприятность – Убеждения – Последствия). Как только происходит неприятность, человек обдумывает случившееся и у него формируются определенные убеждения. Если человек по натуре пессимист, его убеждения будут носить выраженный неконструктивный характер. Например, если его уволят, он станет говорить себе: «Я невезучий; я не умею хорошо работать; меня не любит ни руководство, ни коллеги; вряд ли я вообще смогу найти другую работу». В результате у него сразу опускаются руки, он не предпринимает активных попыток найти работу, затем – депрессия. Проанализируйте несколько последних неудач, с которыми столкнулись вы, запишите их по схеме НУП с теми последствиями, к которым привели пессимистические убеждения.

Преодолеть такое отношение к происходящему Мартин Селигман предлагает, сделав следующие несколько шагов. При этом шаг 2 – экспресс-метод, а шаги 3, 4 и 5 позволят получить долгосрочный эффект.

**Шаг 2. Постарайтесь отвлечься от плохих мыслей, поразмышляйте о чем-то отвлеченном**

Как только вы почувствовали, что плохие мысли затягивают вас в свой круговорот, отвлекитесь усилием воли. Некоторым для этого достаточно хлопнуть в ладоши и громко сказать себе: «Стоп!»; некоторые с силой натягивают и резко отпускают резинку, которую надевают на запястье. После этого сконцентрируйте внимание на каком-то постороннем предмете или явлении, постарайтесь отвлечься. Можно назначить себе время, когда вы вновь вернетесь к мыслям о случившейся неприятности, например, знаменитое «Я подумаю об этом завтра» или «Я буду обдумывать случившееся сегодня вечером с 7 до 8 часов».

**Шаг 3. Оспорьте свои пессимистические убеждения. Найдите контраргументы, опровергающие их**

Чтобы опровергнуть пессимистические объяснения, докажите их ошибочность и несостоятельность. Аргументы должны быть реальны и убедительны, подтверждайте их фактами и ссылками на примеры из жизни своих знакомых. Для этого не стоит дожидаться, когда случиться неприятность – попрактикуйтесь, попросив друга раскритиковать вас или какой-то ваш поступок. Опровергайте его утверждения вслух, старайтесь, чтобы контраргументы были логичны и убедительны. Это психологическое упражнение носит название «Проекция голосов».

**Шаг 4. Постарайтесь найти более оптимистичную альтернативу каждому своему пессимистическому объяснению**



В случае, когда вас уволили, например, в качестве причины этого можно назвать кризис; отсутствие у компании работы, соответствующей вашему высокому профессионализму; ваше подсознательное нежелание трудиться на этой неинтересной работе. Деструктивные утверждения необходимо научиться менять на конструктивные, подсказывающие способ изменить ситуацию и более спокойно отнестись к неприятностям.

Чтобы вам доверяли коллеги и подчиненные, «[Станьте харизматичным руководителем, развивайте 5 качеств](http://e.hr-director.ru/article.aspx?aid=355201)».

**Шаг 5. Постарайтесь смягчить последствия**

Сталкиваясь с неприятностями и трудностями, старайтесь давить в себе импульсивные порывы и отрицательные эмоции – они никогда не помогут справиться с ситуацией, поскольку искажают реальность. Научитесь контролировать себя с помощью шагов 2, 3 и 4, используйте тот потенциал, который заложен в шаге 5 и программируйте себя на созидание, на движение вперед. Воспринимайте неприятности не только как временное явление, но и как возможность проверить себя, возможность преодоления и личностного роста.

Иногда помощь в профессиональном или личном кризисе необходима сотруднику. Начните в этом случае с выяснения причин. Ка