

## ***Нам не дано предугадать, как слово наше отзовется...***

Психологическая пятиминутка 2.02.2016

Нам не дано предугадать,  
Как слово наше отзовется, –  
И нам сочувствие дается,  
Как нам дается благодать...

**Ф.И.Тютчев**

**Психолог:** Я хочу сегодня поспорить с поэтом и рассказать, как влияет слово на наше самочувствие, здоровье, настроение.

Эпиграфом я взяла слова:

- *Вначале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Богом.*
- *Оно было в начале у Бога.*
- *Все, что существует, было сотворено через Него, и без Него ничего из того, что есть, не начало существовать.*
- *В Нем заключена жизнь, и эта жизнь — свет человечеству.*
- *Свет светит во тьме, и тьма не поглотила его.*
- *(Иоан.1:1-5)*

### **1.Подумайте:**

*употребляете ли вы подобные фразы:*

- "Меня от тебя тошнит",
- "У меня от тебя голова болит",
- "Я его/её не перевариваю",
- "У меня это уже в печёнках сидит",
- "Сердце кровью обливается",
- "У меня остался неприятный осадок",
- "Больно видеть, как...",
- "Глаза б мои на тебя не смотрели",
- "Слышать тебя не хочу"
- , "Меня душит обида".

### **2.Вспомните**

- *От каких болезней Вы страдаете?*

Такие слова - программы для нашего подсознания, особенно, если мы произносим их регулярно.

Результат употребления таких слов - губительные для нашего организма процессы, которыми мы сами себя уничтожаем.

Именно так мы "заказываем" для себя болезни, от которых потом не можем избавиться.

И опять - до тех пор, пока не поменяем программу.

Есть и другие слова, фразы, выражения, которые влияют на наши поведенческие качества, и на нашу жизнь в целом.

"Мне это не по силам",  
"у меня это никогда не получится",  
"я не смогу", -

Этими фразами мы сами связываем себя по рукам, ограничиваем свои способности, лишаем себя новых возможностей.

А что мы говорим порой о своей жизни?

"Жизнь моя жестянка", "у меня всё плохо", "собачья жизнь"... А то и похлеще.

А потом удивляемся, почему на нас сыплются несчастья, неприятности.

### **3. Попробуйте подумать разные наборы слов:**

- Первый набор: радость, счастье, улыбка, любовь, добро, благодарность, альтруизм, веселье, смех, сила, работоспособность, энергия, уверенность, цель, задача, решение, разум.
- **Второй набор:** грусть, страдание, отвращение, ненависть, бесчувственность, зло, мизантропия, гнев, плач, слабость, лень, апатия, неуверенность, путаница, неопределенность, беспомощность, глупость.

Обратите внимание, что ваше состояние от каждого набора слов, скорее всего, изменилось соответствующим образом. Очевидно, если использовать один из наборов слов постоянно, ваше состояние и поведение постоянно будет ему соответствовать.!

Нам кажется, что наше мышление разнообразно, но это не так. Наше мышление определяется привычками, и если мы привыкли думать одни и те же слова – мы так и будем делать всегда, если не решим тренироваться думать другие слова.

А значит, пока мы не изменим слова на более хорошие – наша жизнь принципиально не изменится.

### **Попробуйте...**

- Определите для себя набор **самых лучших слов** (можно из моего первого набора, а так же откуда угодно). **Начните думать эти слова как можно чаще.**
- И смотрите, как именно начинают меняться от этого ваше состояние, поведение и жизнь.
- А когда поймете, какие именно произошли перемены, задумайтесь над тем, что будет, если использовать наиболее эффективные слова в течение долгого времени!
- Таким способом можно радикально поменять всю вашу жизнь.
- Ведь ваша жизнь и так есть результат тех слов, которые вы думали до сих пор.

### **2. Что делать?**

- Чтобы всегда прекрасно выглядеть, женщинам нужно исключить из лексикона слова, несущие **негативную энергию**, так как эмоциональный заряд, которым Вы «награждаете» кого-то (в том числе и себя), рано или поздно вернется обратно.
- Для начала убираем из словарного запаса «должен», «обязан», «вина», «плохо», «трудно», «никогда».

Эти слова несут **отрицательный заряд** и угнетающе действуют на подсознание. Они значат, что ты делаешь что-то не по своему выбору, а под **влиянием** обстоятельств или других людей. Тем самым ты **лишаешь себя возможности самой творить свою жизнь и становишься зависимой от внешних факторов**.

- Эти слова здорово бы заменить на «я хочу» «я выбираю» и т.д.
- Говоря «**Я (ты) толстая**» и тому подобное, Вы или тот, кому было адресовано сие утверждение, в конце концов заработаете лишние килограммы.
- То же самое с «**Я худею**» («худеть» от слова «худой»), «**Морщины меня старят**» и т.д.
- Замените эти послы на «**Я стройнею**», «**Моя красота становится зрелой**», и тогда эта мыслеформа начнет положительно влиять на Вас.
- Избегайте слова «**нет**» и **частицы «не»**. Они запускают программу **разрушения и ограничения** ваших возможностей
- Сильное воздействие оказывают на людей слова «**любовь**», «**надежда**», «**вера**», «**доброта**». Они вызывают у нас легкое чувство эйфории, подсознание выдает установки:
- **я — самая лучшая, меня любят, и я люблю весь мир.** Это благотворно сказывается на здоровье и внешности.
- Особой силой обладают слова «**прекрасный**», «**нежный**», «**радостный**», «**светлый**», «**яркий**», «**сильный**».
- Отклик на ритм, звучание и эмоциональный строй слова «**здравствуй**» всегда оказывается положительным — «**будь здоров**». Произнося слова «**я люблю**» и «**благодарю**» (благо дарю), Вы позитивно влияете на клеточную структуру организма – своего или того человека, к кому обратились.
- Чаще говорите «**спасибо**».
- Если нам говорят «спасибо», значит, благодарят ; значит, **мы замечательные**, и это меняет наше отношение к человеку, от которого мы это слышим. Сильный позитивный заряд несут слова «**успех**» и «**победа**». Как только мы их слышим, в нашем организме начинают вырабатываться **гормоны счастья**
- **Чтобы быть счастливой:**
- **1. Перестаньте себя критиковать.** Если Вы повторяете: «Я некрасивая, меня никто не полюбит», соответствующий результат на лице и получите. Так что не говорите о себе ничего плохого ни при каких обстоятельствах.
- **2. Хвалите свою внешность.** «Сегодня у меня хороший цвет лица». «Вчера у меня получился удачный макияж». Ищите привлекательные стороны в собственном облике.
- **3. Не сравнивайте себя с другими.** Факт, что у другого есть что-то, чего нет у Вас, может вызвать и восхищение, и зависть.
- Если Вы испытываете **восхищение**, становитесь красивее: вспомните свое лицо после какого-то события, которое Вас потрясло.
- Когда завидуете: «Почему одним все, а другим ничего?», внешность становится **дисгармоничной**.
- **4. Очень полезная вещь — аффирмация.** Это словесная формула, помогающая нам поверить в себя и избавиться от проблем.
- Например: «**Я красивая. Я стройная. Я могу все**».

