

## 5 фраз, которые настроят мозг на позитивные мысли

16.10.2018 [Психология и отношения](#)

Мы говорим себе: «я должен!» или «мне следует...», а мозг отвечает «нет, не хочу!» и саботирует приказ. Так формируется привычка откладывать дела на потом и жить в стрессе, потому что дедлайны все равно никто не отменял. Расскажем, как при помощи всего пяти фраз настроить мозг на позитив и [плодотворную работу](#).

### 1. «Я выбираю»

Замените негативную установку «я должен» на мыслеформу «я выбираю». Первая фраза ставит нас в позицию жертвы; вторая фиксирует в сознании свободный выбор и помогает ощутить себя хозяином положения.

**Пример:** «Я выбираю занятия английским языком два раза в неделю» — вместо «я должен выучить, наконец, английский язык!».

### 2. «Когда я могу начать?»

Мысль «я должен закончить» приковывает нас к готовому результату где-то в будущем, поэтому задача кажется трудновыполнимой. Используйте фразу «когда я могу начать?», чтобы мозг заработал продуктивно. Эта установка направляет энергию на конкретные действия.

**Пример:** «Когда я могу начать отбор кандидатов на вакансию?» — вместо «я должен закрыть вакансию до конца месяца».

### 3. «Я могу сделать один маленький шаг»

Говорите себе эту фразу каждый раз, когда возникает мысль: «это большой, важный проект». Не нагнетайте грандиозность какого-то дела или события, так вы ощутите себя загруженным под завязку. Если масштаб проекта давит, выделите один маленький шаг, который сможете сделать прямо сейчас.

**Пример:** «Я могу прямо сейчас помыть пол и прикрутить розетки» — вместо «этот ремонт длится бесконечно!».

### 4. «Я, как и все, имею право на ошибку»

Отказывайтесь от установки «я должен выполнить эту работу идеально». Мысли о том, что ошибка прикончит вашу карьеру или выставит в неприглядном свете, только увеличивает вероятность неудачи.

Прокрастинация в данном случае — буфер, защищающий нас от критики. Предоставьте себе право на ошибку, как часть естественного процесса, и промахов станет гораздо меньше.

**Пример:** «Я, как и все, имею право на ошибку. Если не получится, попробую еще раз» — вместо «я должен все предусмотреть».

### 5. «Я найду время на отдых»

Мысли типа: «у меня нет времени на развлечения», «опять все выходные придется работать», «я сегодня занят, у меня дедлайн...» вызовут только чувство отторжения к работе. Обязательно выделите время для занятий спортом, посиделок с друзьями, маленьких перерывов в течение дня.

Пример: «Работы много, но я найду полтора часа, чтобы увидеться с друзьями» — вместо «отдохну потом, на этой неделе придется работать сверхурочно».

Читайте в Библиотеке Книги [Кратко обзор книги Нейла Фьоре «Легкий способ перестать откладывать дела на потом»](#)