

Как получить положительные эмоции?

Бесконечные одинаковые серые будни, ползущие друг за другом, способны любого довести до угнетенного состояния. Но вы можете наполнить свою жизнь красками с помощью положительных эмоций. Есть много видов положительных эмоций, каждая из них внесет свой положительный заряд в ваш мир.

Список положительных эмоций:

1. Интерес, заинтересованность, любопытство – наиболее часто возникающая эмоция, мотивирует развитие мышления, знаний, навыков. Интерес – единственная мотивация, поддерживающая осуществление рутинной работы. У заинтересованного человека возникает желание расширять свой опыт, исследовать что-то новое. При сильном интересе человек ощущает оживление и воодушевление.

2. Удивление – это переходящая эмоция: быстро появляется и так же быстро исчезает. Его функция заключается в подготовке человека к внезапным либо новым событиям, успешным действиям.

3. Радость – относится к положительным эмоциям человека, характеризуется ощущением уверенности, значимости, способности преодолевать трудности и получать удовольствие от жизни. Она сопровождается удовлетворенностью собой, миром и окружающими людьми, чувством энергетического подъема и собственной силы. Радость пробуждается, когда человек реализовывает свой потенциал. Препятствия на пути к самореализации мешают возникновению радости.

4. Счастье – самая мощная положительная эмоция. Она возникает, когда человек достигает цели или когда этот миг приближается. Дорога к счастью – в идеалах, мечтах, целях. Они предвосхищают результат, способствуя появлению приятных чувств. Чем цель доступнее и ближе, тем меньшее ощущение счастья. Человек, который хочет испытать счастье в полной мере, должен определить свои способности и добиваться трудных, далеких целей.

5. Благодарность – зарождается, когда человек ощущает признательность, понимает, что получил какую-то пользу.

6. Надежда – это оптимизм, вера в то, что все будет хорошо в конечном результате. Проблемы не кажутся неразрешенными, человек видит будущее светлым и верит, что его желания сбудутся, не смотря ни на что.

7. Умиротворенность – появляется, когда все как надо идет, вы ощущаете расслабленность и спокойствие. Ваш разум не отягощен заботами. Умиротворенность приходит в миг затишья и спокойствия когда можно просто наслаждаться настоящим.

8. Трепет мы ощущаем, когда вспыхивают *благоговение и любопытство* относительно чего-то невероятно восхитительного. Это могут быть удивительные природные явления, произведения искусства, достижения техники. В такие моменты приходит понимание, что мы лишь зернышко в огромном мире.

Как получить положительные эмоции?

1. Получить положительные эмоции можно и с помощью обычных слов. Вы наверняка замечали, что приятные слова, сказанные любимым человеком, сразу поднимают настроение. Слова, вызывающие положительные эмоции, для каждого человека свои особенные.

2. Одним из способов как вызвать положительные эмоции являются встречи с друзьями детства и молодости. Сходите на встречу выпускников или на дружеское свидание и заряд положительных эмоций вам обеспечен.

3. Найдите положительное в своей жизни. Переоцените каждую ситуацию и придайте ей положительную окраску. Оптимистический взгляд на мир позволяет получать больше положительных эмоций и чувств.

4. Если не знаете, где взять положительные эмоции – путешествуйте. Отличный вариант поездка к морю, но можно ограничиться и своим городом. Посвятите весь день прогулке по лесу, парку это подарит вам отличное настроение.

5. Найдите свое хобби. Творческая реализация избавит от негатива и подарит радость.

6. Чаще улыбайтесь. Наш мозг не различает искреннюю и фальшивую улыбки, он реагирует на нее, как на подлинную. Поэтому даже подделка может потом вызвать положительные эмоции.

Мир эмоций пронизывает всю человеческую жизнь: общение, взаимодействие с людьми, деятельность и познание. Действие положительных эмоций огромно: они позволяют расширить привычные действия и мышление, создают личные ресурсы, делают нас жизнерадостными, с течением времени улучшают здоровье и благополучие.