

# Как стать добрее.

## 10 действенных советов психолога



*В наше время можно купить практически всё. Жаль, что такого качества, как доброта, на прилавках не найти. Зато его можно развить.*

1. Развивайте в себе навыки эмпатии (сопереживания). Учитесь считывать чужие эмоции и выражать своё сочувствие простыми словами: «я понимаю тебя», «я понимаю твои чувства». Даже если сначала вы будете делать это механически, постепенно начнёте ощущать, что действительно понимаете другого человека.

2. Когда хочется сказать что-то неприятное в ответ на резкое высказывание другого человека, на секундочку встаньте на его место. Попробуйте понять его состояние.

Посмотрите на ситуацию со стороны, как в кино. Это поможет снизить градус раздражения и более доброжелательно ответить.

3. Накачивайте «мышцу доброты». Развивайте в себе лучшую часть, каждый день проявляйте заботу и внимание. Иногда это может выразиться в том, чтобы что-то не заметить, где-то промолчать. Не доказывайте свою правоту на каждом шагу! Будьте аккуратны с жанром советов, с пожеланиями, с сопереживанием. Прочитания оставьте при себе. После общения с вами человеку должно становиться легко, а не наоборот.

4. Каждый день вечером пишите 3 благодарности тем людям, которые вам сегодня хоть чем-то помогли: улыбкой, словом поддержки или просто конфетой. Если вы скажете, что писать некому, значит, у вас негативное избирательное внимание, вы замечаете только плохое и игнорируете хорошее. Проще говоря, неблагодарны.

5. Делайте коммуникативные подарки другим людям. Говорите комплименты, и вы увидите всю палитру человеческих переживаний: от горделивого принятия до застенчивого оправдания и даже отказа принимать ваши добрые слова. Но и в такой ситуации не прекращайте практику.

6. Будьте добрыми с близкими. Все мы знаем людей, которые для дальнего круга очаровательны, а для домашних - настоящие монстры. Соблазн быть добрым в глазах окружающих очень велик, поскольку в этом случае «дивиденды» выше и благодарности больше. Проявлять аналогичные чувства по отношению к тем, с кем сталкиваешься каждый день на одной кухне и решаешь общие проблемы, сложнее. И всё же постарайтесь: окажите поддержку, если это необходимо. Промолчите, вместо того чтобы давать совет, если ситуация уже пройдена и ничего нельзя изменить. Закройте глаза на какие-то недостатки. Не раздражайтесь и не срывайтесь на родных, даже если денёк выдался не из лёгких.

7. От негатива к позитиву. Негативные убеждения и установки отнимают у нас ощущение силы и возможностей, а ведь только сильный человек может проявлять доброту. Очень важно избавиться от обесценивающего и злого внутреннего критика, который постоянно говорит вам: «куда ты лезешь», «чего тебе ещё надо», «я неудачник», «время прошло», «у меня всё равно не получится», «помощи ждать неоткуда», «вокруг враги», «такой мужчина не для тебя» и т. д.

На каждую такую фразу необходимо придумать позитивное альтернативное убеждение и записать его на бумаге. При желании этот список можно даже поставить заставкой на телефон.

8. Вспомните случаи в своей жизни, когда вы ощущали, что к вам относились по-доброму, с заботой. Составьте список таких моментов в хронологии от настоящего времени до детства. Далее можно проделать следующее упражнение: сядьте, расслабьте всё тело (начиная с мышц лица и заканчивая мышцами кистей рук и пальцев). Визуализируйте те ситуации, войдите в то состояние. Следите за дыханием. Оно должно быть ровным и глубоким. Каждый день проживайте 2-3 ситуации по 3-5 минут.

9. Совершайте добрые поступки по отношению к себе. Каждый день. Не позволяйте даже в мыслях относиться к себе жестоко.

10. Окружайте себя добрыми (доброжелательными) людьми. Если вокруг будут те, кто всегда обвиняет, проявляет агрессию, унижает и обесценивает вас, ресурса на то, чтобы быть добрым, просто не останется. Когда человек постоянно находится в состоянии эмоционального прессинга, все силы будут уходить на преодоление, а привычными чувствами станут гнев и обида.