

Настрой-настройка-настроение.

Настроение, как правило, есть результат наших мыслей и переживаний по поводу случившегося, происходящего сейчас или вероятного будущего. Это наш эмоциональный фон определенного отрезка нашего времени, в котором мы живем. Настроения, как и обстоятельства их вызывающие, бывают разными, сменяя друг друга, как в одном и том же море бывают волны разной величины. Свое определенное настроение, как основное, так и ситуативное (хотя и в меньшей степени), можно себе, пусть и с оговорками, выбрать, подкорректировать, абсолютно здоровым способом, как мы выбираем для себя подходящую радиостанцию на определенной волне в эфире или канал ТВ, предпочтя для себя одно другому, когда совершаем произвольный управляемый переход туда, куда нам нужно. Переход можно осуществить и в области настроений, не так быстро и точно, конечно, но возможно.

Когда вам, как говорят, «испортили настроение» - это тоже переход, в негативную эмоциональную область, и здесь важно то, что этот переход, возможно, выбран за вас и насколько вы сами причастны к этому, «позволив» себе перейти в это испорченное настроение и дальнейшие решения и действия. В вашей власти прервать и перенаправить ту запускаемую в сознании цепь импульсов, реакций, решений и, в последующем, эмоций, проживаемых вами. Собственно вы ответственны по большей части, если позволяете себе эмоциональный негатив – так проще, т.к. обычно нет и помысла о саморегуляции, ни до, ни во время, ни после ухудшения вашего самочувствия. Но, что есть обычно – так это оправдание себе, что настроение испортилось *обоснованно* (ведь если «случилось/сказали/сделали», то как же не может быть отрицательных эмоций, как не переживать?) и, также, в вас есть, условно, «механическая/автоматическая» система мышления и проявления реакций, которая чудесно отлажена и поэтому ведет вас как проще и куда проще. При этом пассивном ведении человек недоволен «результатами» такого руководства, ибо у него возникают эмоциональные проблемы, решение которых он, зачастую, ищет в стороне от их источника, не стараясь возложить на себя труд по приведению себя в эмоциональный порядок. Чаще, в доступных ему шаблонах поведения, такой ведомый более готов и расположен к принятию того или успокаивающего его средства, вместо того, чтобы себя перенастроить и самостоятельно отрегулировать.

Проснитесь от этого полумеханического забытья, «возьмите себя в руки» и направьте куда надо, а не куда вас транспортируют сиюминутные импульсы ситуации с долговременным эффектом.

Данная памятка не предлагает волшебного рецепта резкого перехода от негативных состояний к состоянию беспочвенного веселья, т.к. это было бы наивно и являлось бы примером ограниченного видения только двух полярных крайностей (например, «грусть-веселье»). Тем не менее, при ее помощи можно, как минимум, отойти от негативных состояний, в сторону нейтральных, и затем, при накоплении вашего определенного внутреннего потенциала, к решимости себя настроить на что-либо вам полезное и способствующее вашим устремлениям.

Конечно, если ваше пониженное настроение напрямую зависит от сложной длительной жизненной ситуации, то разбираться вам придется не только с приведенными здесь эмоциональными аспектами, но и элементарно с

текущим положением вещей; их обусловленностью в вашем случае, вашей личной эффективностью в прошлом и настоящем и т.д. Это отдельный разговор, как говорится, на то есть грамотные в этом отношении люди, книги и отрасли знаний. Приводимый здесь подход не панацея от всех возможных проблем, он про возможность самостоятельного настроя, определенной коррекции и, как результат - определенного самоощущения. Если вам практически понадобится такой подход, то вы сможете спустя некоторое время его осуществлять, при условии вашей настойчивости и регулярности в этом вопросе. Подход общего характера и на всевозможные частные ситуации распространяться не может, хотя бы потому, что кому-то это чуждо, в принципе не нужно, сложно и т.д. Также нужно добавить, что в рамках обозначенного подхода не предполагаются ситуации, когда у вас реальное горе, а вы сможете, как по волшебству, стать веселым или нечто подобное.

Мы можем быть настроены на что-то самостоятельно или, в зависимости от влияния извне, также мы можем быть и расстроены, как самостоятельно (например, нашим отношением к чему-либо и соответствующими переживаниями и эмоциями), так и в зависимости от влияния извне. Проблема в том, что мы можем потерять свой нормальный или желательный настрой под влиянием обстоятельств, входящей информации, другого человека или, например, своей лени, глупости, лишних мыслей и т.д. В некоторой степени нам доступна возможность управлять своим настроением, преодолевая или минимизируя внешние и внутренние влияния, которые нам это самое настроение портят или изменяют его в нежелательное для нас. И это уже наш шанс для положительных перемен в управлении собой.

Каждое наше настроение - это всегда сумма факторов; нашего некоего отношения к определенному объекту или процессу нашей реальности, внешней или нашей внутренней, нашего телесного самочувствия, отражения состояния наших дел, отношений, перспектив, влияния окружающей среды во всем ее многообразии и пр. Какое-то настроение у нас базовое, обусловленное нашей сущностью (ментальной конституцией), какое-то зависит от конкретной ситуации, или множества ситуаций. Стало быть, желая изменить наше общее фоновое настроение или ситуативное, если оно нас не устраивает или отягощает, мы должны понять, учесть и корректировать составляющие наше настроение факторы, в доступной нам степени. В этом ключе мы должны почти постоянно (или по возможности просто чаще) быть на чеку в отношении начала негативных изменений в своем эмоциональном фоне и действовать так, мысленно и практически, чтобы не опускаться, не скатываться от лучшего настроения к худшему. Даже нейтральное состояние, просто «на плаву», подразумевает определенную историю благоприятных факторов или сделанных усилий и необходимость их продолжения. Ведь общее настроение это относительно более длительное явление, нежели разнообразные приходящие и уходящие мысли и эмоции, ему присуща определенная инерция, которая также делает его более длительным при негативных состояниях, которые тяжело проживаются и ощущаются как длящиеся дольше положительных. Однако, портится настроение обычно несравнимо быстрее, нежели будет потом восстанавливаться нашими усилиями, поэтому здесь также подойдет тот подход, когда профилактика это лучшее лечение.

Продолжая тему возможности смены настроения - конечно, скорость такой смены не молниеносна, быть такой не может, и зависит она от навыка и способностей к такому самоуправлению, придется постараться. Закрываться при проблемных переживаниях от реальности позитивными «набросками» и оторванными от реальности разнообразными самовнушениями вряд ли

получится, да и незачем — не сработает. Нужно по-настоящему разобраться — осознать (осознание себя тоже отдельная тема), высветить себе, что явно в вас происходит, взаимосвязи влияний, чего требует ситуация и как, и насколько, можно в каждой конкретной ситуации желаемое настроение постараться осуществить. Это требует времени, анализа и выверенных усилий. Чем менее длительно во времени та ситуация, в которой вы желали бы рассудком для себя другого настроения, тем «профессиональней» потребуется ваше усилие. Это связано с тем, будучи объатыми определенными негативными эмоциями и «родственными» им мыслями, в короткий и насыщенный отрезок времени коррекцию будет сделать сложнее, ибо нужно вносить коррективы уже сейчас, сразу, в непростом состоянии, над которым надо уметь подняться. Подняться над настроением здесь означает увидеть/почувствовать его негативные преобразования до того, как настроение станет стабильно и тотально состоящим из негативных эмоций и мыслей, и *зная*, как и куда его трансформировать, *вспомнить* о своем предпочтительном настроении и решительно начинать в себе коррекцию (настройку) на такую трансформацию и нейтрализацию отягощающего вас. Сюда добавляется способность удержания во внимании своего целенаправленного настроя, среди происходящего и переживаемого, а также своевременности нужной личной настройки. В этой связи навык коррекции настроения будет лучше начинать культивировать в относительно несложных ситуациях, чтобы быть подготовленным в какой-то степени к негативным ситуациям более сложного и длительного порядка. Тем не менее — это возможно, «просто» определенная тренировка во времени и подходящих ситуациях.

Если у вас стабильно, как говорят, «нет настроения», имеют место подавленные или иные негативные состояния, то работа над ними в таком случае растянется во времени, но не более того. Главное регулярно осуществлять усилия по своей настройке и удерживаться от скатывания в подавленность или негатив, иными словами «держат форму» и нужный курс. Для этого понадобятся воля и сосредоточенность на нужном, общий настрой на что-либо, ибо мысль устойчивей эмоции. Регулярность разовьет навык; независимая воля даст силу и решимость для нужных действий, сосредоточенность будет постоянно держать фокус. Почаще правильных усилий — и вот он результат, как и обычно во всем.

Приведу такую аналогию, о перемещении в пространстве: при желании смены своего нахождения в пространстве, перемещаясь, управляющий своим движением корректирует процесс движения почти постоянно; приходится выбирать направление, скорость, где замедлиться или ускориться, повернуть и где остановиться в конечном итоге, чтобы прибыть из пункта А в пункт Б. Так или иначе совершается работа по перемещению, т.е. прикладывались усилия для перемещения. Нужны определенный вектор движения, энергия, а также сами усилия и коррекция по пути. «Добраться» до нужного настроения, быть в нем, можно — прежде всего, необходимо понимание и желание того, что именно вы хотите; затем нужно произвести настройку того, что было или уже есть, в вашем мышлении и поведении, под желаемый результат (например, что-то в себе откинуть; возможно, при первом же или регулярном появлении — решительно отсекай, а чего-то — усиленно придерживайся). Таким образом, то или иное настроение у вас будет результатом доступной вам настройки, которая, в свою очередь, зависит от того, что вы для себя выбираете, настрой *на что* вам нужен. Именно такую взаимосвязь предполагает заголовок и сам подход.

Повторюсь – как минимум, так можно выбраться из ямы негативных состояний; если вы выйдете из минуса в «нейтраль», то перемещаться выше «по шкале», в определенный позитив или хотя бы обрести минимальный внутренний баланс вам уже будет легче.

В данном контексте настрой – это стержень и вектор вашего настроения, это то, что нужно вам; настройка – это приближение, стремление, коррекция «движения» к желаемому настроению, возвращение на курс при отклонении, в сложившихся обстоятельствах конкретного времени и с их учетом. Надо лишь «следить за дорогой» и вносить попутные курсу поправки. Настроение же станет суммирующим результатом двух предыдущих аспектов, настрой и настройка. Возможность такой трансформации зависит главным образом от вас (усилия), и потом уже от внешних обстоятельств. Доберитесь до нужной вам области эмоциональной среды на нужной волне и радуйтесь жизни.

Вспоминайте это при ухудшении настроения и, главное, реализуйте предлагаемый подход, старайтесь и воспроизводите эту «простую» взаимозависимую схему для того, чтобы помочь себе, когда станет трудно. Так можно практически себя отрегулировать и вытащить из проблемы, попутно избавившись от ненужного эмоционального груза, т.к. вы при таком подходе можете стать более решительны, избирательны, а также более свободны от инерции разного негатива в себе, что несет новые возможности для вас там, где вы, возможно, ходили по кругу. «Быстро топни ногой и пройди сквозь железную стену» – такое есть выражение.

Предлагаемый подход может стать неотделимым от вас полезным навыком, что лучше неуправляемых ситуаций, фона пресловутого плохого настроения и зависимости от разного рода «успокоителей», хотя и сложнее, конечно.

Если с вами случится или станет фоновым нежелательное настроение, вспомните, что есть выбор и возможность это самое настроение улучшить. Смените настроение, если хотите другого для себя.