**Как трансформировать негативные установки в позитивные намерения**

Каждый человек имеет свой багаж знаний и личный жизненный опыт. Иногда происходит так, что человеку (с его точки зрения) не понятно поведение другого, его мотивы или сказанные фразы. И в этот момент может казаться, что действия оппонента не верны, ошибочны или имеют негативный окрас. Но это верно только для того, кто так думает, поскольку он смотрим сквозь призму своего мировоззрения. А для другого человека они вполне себе комфортны и хороши.

Такие мысли можно рассматривать как ограничивающие убеждения (конкретно для человека). И чтобы такие убеждения стали для него помощниками нужно их переосмыслить, посмотреть на них с другого ракурса.

В этом может помочь *принцип позитивных намерений*, который является одним из базовых предположений в Нейро-лингвистическом программировании.

Данный принцип подразумевает, что позитивное намерение — это смысл любого действия, совершаемого человеком, которое основано на его стремлении реализовать свои ценности и потребности. И самым важным здесь является то, что любое наше поведение им руководствуется. Иными словами, за любым нашим поведением всегда стоит некая «позитивная цель» (здесь важно понимать, что понятие «позитивное намерение» далеко не всегда имеет позитивный окрас).

Например, такое позитивное намерение как «защита» зачастую стоит за «агрессивным поведением», за «страхом» может быть желание «обезопасить» себя, за «гневом» - сохранение дистанции, личного пространства и т.п. Даже физические симптомы могут служить позитивной цели, и скорее являются способом сообщить нам, что происходит что-то не так. Главный вопрос же состоит в том, посредствам чего мы реализуем наше позитивное намерение? Комфортно ли нам и окружающим от такой реализации, не ограничивает ли оно нас?

Ведь основой принципа позитивных намерений является адаптация нервной системы к ситуации, ее оптимизация, балансировка. А зачастую адаптация происходит с помощью способов, которые доступны человеку, есть у него в арсенале. И очень часто случается так, что человек использует как раз не тот способ реализации (как курильщик курит чтобы расслабиться или отдохнуть, а пьяница выпивает, чтобы уйти от страшной реальности) или просто не обладает другими способами, не знает о более комфортном, более подходящем. Чтобы этот более комфортный и подходящий способ появился необходимо заняться самопознанием, саморазвитием.

Итак, чтобы трансформировать свои негативные установки в позитивные намерения необходимо сделать следующие шаги:

- допустить мыль о том, что любое действие человека основывается на позитивном намерении (терминальная ценность);

- определить это позитивное намерение;

- выбрать из имеющихся наиболее комфортный и адекватный способ действия или реагирования.

Если на этом этапе вам и окружающим комфортно и хорошо, то ваш способ реализации правильный. Если же вы испытываете дискомфорт или не получаете желаемого эффекта (результата) от своего поведения (действия), то, вероятно, необходимо научиться и добавить другой способ. В данном случае лучше всего обратиться за помощью к психологу, чтобы вместе с ним определить позитивное намерение Вашего нежелательного поведения и выработать новые способы его реализации.

И помните, позитивные изменения в поведении происходят постепенно, главное – двигаться им навстречу.

***Материал подготовил педагог-психолог ОЦДиК Погодин Валерий Викторович***