**ПРОТИСТОЯТИ ЧУЖОМУ ВПЛИВУ. ЯК?**

***Аносова Анастасія Вікторівна, психолог, викладач***

Опубліковано на сайті «Світло» 30.12.2014 за посиланням <http://svitlocult.org/authors/69-2014/vypusk-36-dekabr-2014/338-anosova-a-v-protivostojat-chuzhomu-vlijaniju-kak.html>

Як можна вплинути на людину, враховуючи, що слово «вплив» трактується як дія, яка чиниться ким-чим-небудь стосовно кого-чого-небудь?

Впливати можна:

* силою фізичною;
* вчинком;
* словом;
* думкою.

Думка в цьому ряду сама непомітна для звичайного ока і вуха, але саме вона, добра чи зла, світла чи темна, спонукає сказати те чи інше слово, зробити той чи інший вчинок. Виходить, що думка впливає на людину найсильніше? І потрібно вміти протистояти недобрим думкам, запобігаючи небажані наслідки?

Про те, як протистояти чужому впливу, можна прочитати у відповідній книзі, журналі або отримати рекомендацію, пораду від когось більш досвідченого, знаючого. Але особливої цінності ці поради і рекомендації набувають тоді, коли їх вдалося застосувати на практиці.

Нещодавно зі мною стався такий епізод. Увечері, коли вдома стало зовсім тихо, я мила на кухні посуд. І раптом в мені стало наростати обурення, роздратування і невдоволення до одного з близьких людей. Привід - дріб'язковий, не вартий навіть незначної уваги, не те, що бурі негативних емоцій. Але я за короткий час, не без подиву, виявила в своїй голові думки не тільки обурені, але і мстиві, які спонукали ображатися, сперечатися, лаятися. На моє щастя, посуд швидко закінчилася і я, закінчивши всі справи, лягла. Бурління всередині тривали. Розуміючи, що так не засну, змусила себе увімкнути «стоп-кран»: «Адже мені є заради чого (доброго і світлого) пробачити цю людину, набратися терпіння і змінити своє ставлення до подій». І тут сталося те, чого зовсім не очікувала. Я раптом побачила, що всі попередні думки, які противним роєм крутилися в голові і викликали негативні емоції, не мої! Я так не думаю! Це було прозріння. У секунду зрозуміла, що вони (недобрі думки) «налипли» на мою недостатньо стійку емоційну сферу, «скористалися» втратою пильності під вечір і, використовуючи ще деякі прогалини в характері, майстерно втягнули мене в процес, який міг би вербалізуватися і зіпсувати, не тільки настрій, але і відносини з оточуючими. І таке чудо трансформації створила всього лише одна добра думка!

Підтвердженням тому, що зрозуміла все правильно, стала нежить, яка розпочалася в ту ж хвилину і через яку мій організм почав активно виводити ті негативні і агресивні «елементи», які я спродукувала під час «бурління». Тепер для мене спокійної і врівноваженої вони стали чужорідними. Мокрий ніс викликав радість. А емоційно-ментальний імунітет, сподіваюся, зміцнився набутим досвідом думання «від добра».