**ВНУТРЕННЯЯ ВОПРОСИТЕЛЬНОСТЬ**

Внутренняя вопросительность - это разговор, который человек время от времени ведет с самим собой. Мы ежедневно прокручиваем у себя в голове множество мыслей, навеянных различными ситуациями.

Внутренние диалоги представляют собой нашу ответную реакцию на жизнь и на конкретные события. Это восприятие жизни, поэтому они важны для каждого человека.

Статистика гласит, что на протяжении дня в нашей голове проходит в среднем 5000 мыслей. Они могут вызывать у нас положительные, отрицательные или нейтральные эмоции.

У кого-то возникают только положительные мысли. Отрицательные встречаются крайне редко. А у кого-то преобладают внутренние диалоги преимущественно с негативным окрасом. У этого явления может быть масса причин - психологическая травма, проблемы с семьей, друзьями, влияние СМИ, коллег по работе, начальника и т. д.

Нередко именно отрицательный окрас внутреннего диалога влияет на наше настроение. Мы становимся злыми, раздражительными, вечно недовольными. Некоторые могут испытывать страх и тревогу без видимых на то причин.

Следует помнить о том, что мы вольны распоряжаться нашими эмоциями так, как пожелаем. Благодаря внутреннему диалогу можно научиться более глубокому мышлению.

Все приходит с опытом. Следовательно, позитивный диалог можно тренировать, и развивать в себе чувство удовлетворенности жизнью. Отношение к окружающему миру поможет изменить себя. С помощью конструктивного диалога можно обрести уверенность в себе и в собственной значимости.