Взаимодействие с окружающим миром - необходимая часть жизни каждого человека. 👊Возникающие при этом внутренние конфликты - реакция нашего мозга, определяющая отношение к тому или иному «соприкосновению».

Честный взгляд на происходящие события определяет локус контроля. 📍Это способность сознания выделить источник вины или успеха. Иными словами, поиск ответственного за хорошее и плохое в своей судьбе.

Локус контроля бывает внешним и внутренним:

🙋‍♂️При восприятии через внешние факторы, человек приписывает свои достижения и неудачи другим людям, событиям, природным катаклизмам и т д: – Я много пью, потому, что жизнь в стране тяжелая или в детстве был плохой пример перед глазами.

🙅‍♂️Внутренний локус контроля переключает ответственность за произошедшие на собственное Я: - Вчера провалил проект на работе, потому, что не готовился и не хотел этим заниматься.

И тот и другой локус контроля не является однозначным типажом. Человек со здоровой психикой обладает умеренным наличием как внутреннего, так и внешнего локуса. Придерживаясь только одной стратегии восприятия, вы рискуете впадать в крайности.

👉При преобладании внешних факторов в локусе контроля, человек будет винить в бедах родителей, друзей, погоду, сломавшийся чайник. Результат: расшатанные нервы, конфликты и никакого решения проблемы. При этом, полезный навык – принять события, вмешаться или изменить которые мы не можем. Принять и не устраивать сеанс самобичевания.

👉Внутреннее направления локуса контроля также полезно в меру. В первую очередь, понимать связь между собственными мыслями и решениями, и полученным результатом. Зрелый человек знает, что ответственность за жизнь лежит только на нем. Отношения с окружающими – это наши ожидания от них, несбывшиеся мечты – недостаточно приложенные усилия. В то же время, чрезмерная убежденность, что источник мирового зла – ты сам, приведет к комплексам и неуверенности.

Контролируйте свой локус и воспитывайте умение адекватно встречать как радости, так и печали. Вместо обвинения кого бы то ни было, принимайте решения – это надежный способ сделать жизнь лучше.