

Мыслите позитивно

Мы гордимся своим умением думать, но далеко не все осознают, что мысли управляют ими и наоборот. Мысль обладает огромной силой. Последователи восточной философии считают, что человек становится тем, что он думает. Люди хотят лучшей жизни и ищут её в окружающем мире, но она начинается и заканчивается в сознании человека.

Большинство событий, происходящих в нашей жизни, нейтральны. Гораздо большее значение они приобретают после, когда мы сами окрашиваем их в тот или иной цвет и реагируем на происходящее так или иначе. Вдумайтесь, ведь практически каждое событие в нашей жизни даёт нам выбор: или видеть негатив, обиды, сложности, возникшие в результате; или находить скрытые возможности, лучшие стороны событий, открывающиеся перспективы. Умение мыслить позитивно помогает человеку выносить пользу из сложившихся обстоятельств, беречь собственное здоровье и здоровье своих близких от разрушающего влияния отрицательных эмоций и, в результате, привлекать в свою жизнь положительные события.

Каждый человек в состоянии мыслить позитивно. Для этого не требуется какого-то особенного склада ума и характера. Главное - терпение и желание улучшить свою жизнь!

Рассмотрим несколько простых **рекомендаций** по тренировке позитивного мышления:

1. Творческий взгляд на происходящее.

"Если ты не можешь изменить ситуацию, измени своё отношение к ней"

Многие слышали об этом простом правиле, но не применяют его на практике, а зря. Такой взгляд на происходящее и помогает выйти победителем из казалось бы заведомо проигрышных позиций. Самый простой способ оценить сложившиеся обстоятельства с позиции "зато". Например: сегодня за окном дождливо, зато можно надеть любимый плащ, зато можно доделать давно откладываемые домашние дела, зато можно пересмотреть любимые фильмы.

2. Искреннее понимание и уважение к окружающим.

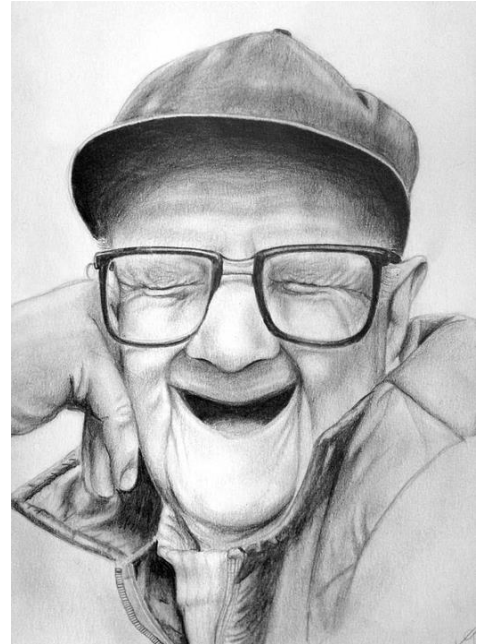
"Относись к людям так, как хочешь, чтобы они относились к тебе"

Позитивное мышление подразумевает и соответствующее отношение к окружающим. Умения уважать, акцентировать внимание на положительных качествах, быть благодарным и философски относиться к нашим отличиям, незаменимы в доброжелательных отношениях.

3. Ритуал личного времени.

"Если ты захочешь найти человека, который сможет сделать тебя счастливым: просто посмотри в зеркало"

Очень часто в заботах о других, повседневных делах мы забываем о себе. Знаем, что делает наших близких счастливыми, но затрудняемся ответить, что же любим мы сами. А ведь для хорошего самочувствия и, разумеется, положительного настроения важно уметь получать радости от жизни. Будь то любимое хобби, забота о своей внешности, спорт,



ритуал чаепития перед сном или просто время наедине с собой, своими воспоминаниями и мечтами... Помните баловать себя личным временем.

4. "Экологичность" речи.

Известно, что слова несут энергетическое содержание. Попробуйте подумать разные наборы слов:

Первый набор: *счастье, дружба, любовь, красота, здоровье, добро, уважение, надёжность, уверенность, веселье, радость, улыбка.*

Второй набор: *горе, грусть, ненависть, гнев, страдание, зло, глупость, плач, беспомощность, болезнь, слабость, отвращение.*

Обратите внимание, как изменяется ваше состояние и даже мимика от каждого набора слов.

Изначально, подбирая и контролируя слова, которые вы используете в мыслях и речи, со временем вы приобретёте мышление другого характера. Подобная "гигиена" способствует общему положительному настрою.

Умение мыслить позитивно обязательно напрямую отразится на Вас, вашей судьбе и на жизнях тех, кто рядом с Вами. Негатив внутренний притягивает негатив внешний. Мы становимся тем, о чём думаем, о чём мы говорим и что мы делаем. Поэтому думайте о хорошем, говорите о хорошем и делайте хорошее! И, конечно, помните об улыбке, ведь медики утверждают, что улыбка на лице стимулирует работы всех систем нашего организма.

Улыбайтесь! Мыслите позитивно и будьте счастливы!