



Позитивне мислення

Звикайте позитивно мислити. Існує багато підтверджень, що думка зумовлює в нас певні психічні й фізіологічні зміни. Негативні думки погано впливають на самопочуття людини, а позитивні зміни – на краще. Кожен знає: коли думаєш, що чогось не зможеш зробити, то насправді й не зробиш; а якщо очікуєш чогось неприємного – воно обов'язково станеться.

Отже, якщо людина думає, що вона нікчемна і її ніхто не цінує, справді ніхто не зверне уваги на її досягнення. Тому досягнення людиною успіху в житті пов'язане з її вмінням позитивно мислити.

Основна думка позитивного мислення: „У мене все гаразд – у тебе теж все гаразд”. Це означає, що людина по-доброму ставиться до себе до оточення. Вона викликає симпатію та досягає значних успіхів у житті.

**Для тих, хто все ж наважиться
впоратися з потоком своїх думок
та хоче навчитися саме
позитивного мислення, ми
підготували 8 корисних правил:**



Не зациклюйтеся на негативних думках

Треба контролювати свої думки та не концентруватися на негативних емоціях. Люди часто кажуть і роблять нерозумні речі. Щоб досягти душевної рівноваги, намагайтеся не повертатися думками в неприємні ситуації та розмови. Пам'ятайте, в будь-якому негативному досвіді можна знайти щось корисне, тому важливо навчитися цього навичку.

Радійте кожній миті

Не пропускайте життя повз та насолоджуйтеся кожним моментом. Навчіться звертати увагу на красивий захід сонця, приємний вітер між волоссям, спілкування з хорошими людьми. Для цього треба припинити на хвилину обмірковувати життя та просто знайти щось приємне навколо себе чи в собі.

Не розчаровуйтеся

Щоб не сталося, треба ставитися до цього, як до нового життєвого досвіду. Світ не припиняє своє існування, якщо вас, наприклад, не взяли на роботу. А робити з цього трагедію чи ні – вже вибір кожного.

Думки матеріальні

Думки матеріалізуються не самотужки, а завдяки вам. Як ви себе налаштуєте на майбутнє, так і буде. Будьте впевнені, що все буде добре та прикладайте до цього максимум зусиль.

Не висміюйте та не принижуйте інших

Життя – це бумеранг, кожному все повертається в подвійному розмірі. Потрібно ставитися до інших так, як би ви хотіли, щоб ставилися до вас.

Не варто заздрити

Більшість людей борються за своє щасливе майбутнє, але ніхто не знає, якою працею їм це вдається. Якщо у вас виникає негатив та заздрість по відношенню до людини з матеріальними чи іншими надбаннями, то ваша підсвідомість може вирішити, що це вам не потрібно і буде обороняти від цього.

Не будьте занадто критичні щодо себе

Можливо ви бачите в собі якісь недоліки чи незадоволені своїми результатами в якійсь сфері. Згадайте всі пережиті вами складнощі та подякуйте собі.

Не спілкуйтеся з людьми, які викликають у вас негативні емоції

Якщо людина вам неприємна, то не спілкуйтеся з нею. Коли вона дозволяє собі засуджувати вас, критикувати за дрібниці, знущатися, то спілкування з такою особою варто просто припинити. Це може звучати дуже просто, але в реальному житті іноді розірвати відносини з людьми буває складно.

До всього в житті треба ставитися спокійніше, адже велика кількість хвороб пов'язана з нервовим напруженням та стресом. Змінювати себе та свої звички завжди складно, тому помічайте і підкреслюйте свої навіть найменші успіхи у цій справі. Це допоможе не зупинятися та йти далі до власної цілі.

Водночас, позитивне мислення може бути й небезпечним, якщо людина починає заплющувати очі на проблеми та займатися самообманом.

Пам'ятайте, у всьому має бути міра і використовувати усі рекомендації теж треба з розумом.