

Позитивное мышление




Как влияет образ мыслей на жизнь человека?

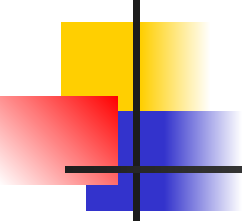


Ваша жизнь в том виде, какая она есть сегодня, — это физическое проявление всех ваших мыслей, как хороших, так и плохих. Слова и мысли — это очень мощное средство. Те, кто считают себя компетентными и результативными, находятся в более выгодном положении по сравнению с теми, кто считает себя беспомощными в жизни и ожидающими неприятностей. Поверьте, неприятности их непременно находят. Они их сами как бы притягивают — срабатывает психологический механизм «самореализующегося пророчества» или «самоподтверждающейся гипотезы». А если еще не замечать хороших событий, то рецепт испорченной жизни можно считать готовым.

Как выглядит жизнь людей,
мыслящих позитивно?

Все гладко не бывает, но даже в моменты трудностей этим людям удастся жить в согласии с собой и использовать свой внутренний потенциал. Они умеют быть счастливыми практически в любой ситуации. Такие люди любят себя, мир, людей, они внутренне свободны и наполнены энергией. Они знают для чего живут и сами решат все свои проблемы.

A stylized silhouette of a mountain range in shades of teal, located at the bottom right of the slide.



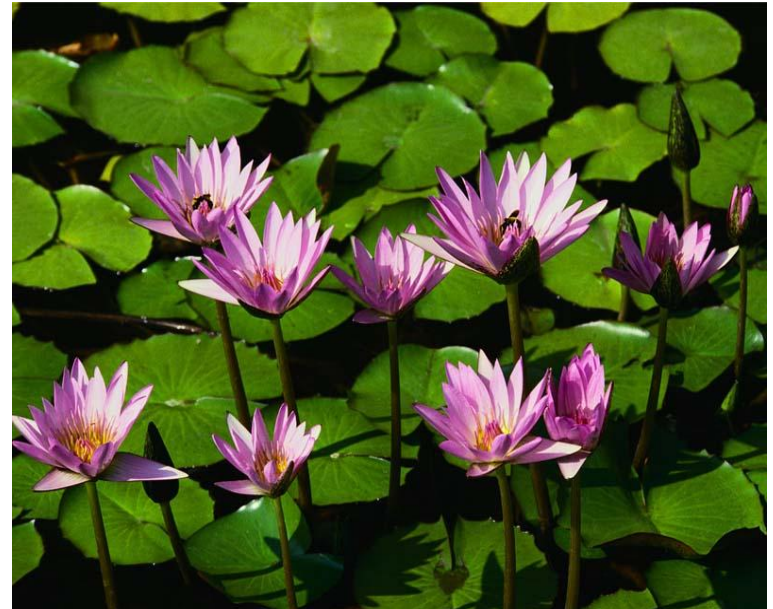
А теперь давайте познакомимся с приемами, позволяющими мыслить в позитивном ключе. Им вполне можно научиться.

Избавление от негативных мыслей.

В первую очередь необходимо избавиться от негативных мыслей, перестать ожидать неприятностей. Поверьте, что не все неясные ситуации завершатся неблагоприятным для вас исходом. При столкновении с проблемой подумайте, что раньше помогало вам преодолеть подобные проблемы. Как такие проблемы решали ваши родственники, знакомые? Предположим, что ваш друг с проблемой вроде вашей пришел за советом. Что бы вы ему сказали? Подумайте, что произойдет в будущем, если проблема решится?

Позитивное декларирование.

Эффективным средством устранения отрицательного фактора из наших мыслей и жизни является позитивное декларирование. Выберите время, чтобы высказать некое утверждение, выражающее то, чего, по вашему мнению, вы больше всего хотите именно на данном этапе вашей жизни. Постоянное его повторение в сочетании с убежденностью и воображением резко увеличивает способность вашего подсознания приблизиться к утверждаемой вами реальности. Не бойтесь высказывать вслух ваши желания, тогда они имеют большую вероятность сбыться.



«Коллаж желаний».



Еще в этом вам может помочь «Коллаж желаний». Возьмите лист бумаги (например, полуватман) и в центре приклейте свою любимую фотографию — именно ту, которая вызывает у вас самые положительные эмоции. Вверху напишите «Коллаж желаний» и приступите к его созданию: подберите картинки, которые будут символизировать для вас ваши желания. Вы сами для себя решите, какой рисунок будет символизировать, например, поступление в институт (может, здание со строгой архитектурой), а какой, например, взаимность вашей девушки (может, фотография, на которой она улыбается). Считается, что желания осуществляются в течение полугода. Главное условие — верить, что все они сбудутся, и, конечно, не забывать прилагать для этого усилия. Думаю, в итоге вы не разочаруетесь

«Умение получать»

Также необходимо научиться получать! В жизни бывают моменты, когда не происходит ничего действительно яркого, но это не повод впадать в тоскливое состояние. Постарайтесь выработать в себе привычку радоваться жизни. Все время помните, что жизнь — это непрерывная череда сменяющих друг друга мгновений. Среди них встречаются и очень хорошие. Мама сварила ваши любимые пельмени, задумайтесь на пару секунд над тем, как это здорово. Вы не подготовили, к примеру, физику, и вас не спросили, задумайтесь на пару секунд, как вам повезло. Примеров очень много. Учитесь получать! Ведь именно за эту пару секунд вы делаете себя немного счастливее.



Верить в удачу, но не позволять «застать себя врасплох»

Положительно настроенные люди уверенно чувствуют себя при столкновении с трудностями, не боятся принимать серьезные решения и редко оглядываются на старые неудачи, да и то с целью извлечения из них положительного опыта. Ведь каждая неудача нас многому учит, а может и предостеречь от серьезных ошибок. Именно такой взгляд на вещи помогает нам не падать духом, когда что-то не ладится. Например, «два» по алгебре никому радости не прибавляет. Но ведь это событие можно оценить и с позитивной точки зрения. Если вы перестали учить, то свою двойку по алгебре в ближайшем будущем вы бы все равно получили. Хорошо, что это произошло сейчас, пока вы не запустили материал безнадежно. А ваша двойка — это сигнал, что пора браться за ум.



Список того, за что можно быть благодарным.

Бывает, что уже несколько дней у вас держится плохое настроение. Конечно, можно ждать Нового года или Первого апреля — в эти дни, как правило, у всех хорошее настроение. Но можно и самому исправить положение дел. Каждый вечер составляйте список всего происшедшего за день — того, за что вы испытываете чувство благодарности. Это могут быть мелочи, которые заставили вас улыбнуться или у вас в этот момент потеплело на душе. Во-первых, вы будете засыпать с положительными эмоциями, а во-вторых, чем большее чувство благодарности вы испытываете, тем больше у вас появится того, за что вы можете благодарить судьбу.



Будьте счастливы!



У каждого есть в жизни моменты, когда чувствуешь себя счастливым. Бывают и другие, когда ощущаешь, что все плохо. Наверное, иначе и быть не может...

А какие еще плюсы в позитивном мышлении?



И какие преимущества получите вы, выбрав позитивное мышление?