



# Развитие позитивного мышления

*Сила позитивного мышления очень велика*, позволяет находить выход в любой, даже самой сложной ситуации, где многие отчаиваются и сдаются. Оптимистично настроенные люди никогда не жалуются на свою жизнь, проблемы для них – способ самосовершенствования.

**Позитивное мышление** – это особый вид отношения к окружающему миру и людям, к произошедшим и будущим событиям, заключающийся в принятии их с положительной точки зрения.

Тот, кто умеет позитивно мыслить, особенным образом реагирует на все, что с ним происходит. Когда случается неприятность – он задает себе вопрос: а что хорошего я могу вынести из этого? Он не отчаивается, а стремится мыслить, акцентируя внимание на плюсах, а не на минусах. **Позитивные люди умеют мечтать, но также и действовать.** Они не любят жаловаться, не ищут виноватых, а стараются научиться решать свои проблемы самостоятельно.

## Почему позитивное отношение к жизни так важно?

Позитивное мышление вызывает позитивные чувства и эмоции: счастье, радость, удовлетворенность собой, умиротворение, в то время как негативное мышление вызывает в основном, негативные эмоции: страх, гнев, ревность, разочарование, уныние.

Положительные эмоции влияют не только на психологическое здоровье, они укрепляют иммунитет, повышая устойчивость к болезням. Практикуя упражнения позитивного мышления вы сможете избавиться от ряда заболеваний, вызванных негативными установками и переживаниями.

Оптимизм заразителен – вы сумеете легче привлекать в свою жизнь нужных и более позитивно настроенных людей, что приблизит вас к достижению целей.

Позитивный настрой повышает вашу энергетику и приближает к осуществлению ваших желаний, в то время как негативное мышление запускает противоположные процессы.

## Методы развития позитивного мышления:

1. Записывайте любые хорошие вещи, которые случаются с вами. Благодарите людей и ситуации, которые были полезны и приятны для Вас.
2. Улыбайтесь каждый день. Улыбка посылает в мозг сигнал, что мы счастливы. А когда мы счастливы, организм начинает вырабатывать эндорфины, которые поднимают настроение.
3. Занимайтесь медитацией хотя бы 30 минут в день.
4. Ежедневно визуализируйте свою мечту! Сделайте карту желаний и по 5 минут в день смотрите на нее, представляя, что Вы уже имеете это все. Помните: все, что существует на свете, когда-то было чьей-то мечтой.
5. Улучшайте своё здоровье. Регулярно ешьте полезную пищу, уделяйте время отдыху.

6. Используйте позитивные утверждения, и ежедневно читайте позитивные рассказы и афоризмы. Жизнь — это картина, которую мы пишем, а не задача, которую надо решить!
7. Следите за своей позой: сидите прямо, улыбайтесь, ходите гордо, дышите глубоко. Попробуйте делать это в течение 60 секунд, и вы начнёте ощущать разницу.
8. Отслеживайте эмоции: негативные эмоции свидетельствуют о том, что ваши мысли негативны.
9. Держитесь рядом с позитивными людьми, которые поднимают вашу самооценку. История человечества – это история достаточно небольшого числа людей, которые просто поверили в себя.

### **Избавляемся от негативных слов**

Проследите за своим и мыслями и высказываниями. Если вы часто повторяете вслух, или про себя фразы: «...я сомневаюсь», «...у меня не получится», «мне не везет» — это явный признак преобладания негативных установок. Старайтесь менять каждое негативное утверждение на позитивное.

### **Будьте благодарны!**

Это пожалуй, одно из самых мощных и эффективных упражнений. Благодарность обладает колоссальной силой. Благодарите абсолютно за все что, есть в вашей жизни, даже за трудности и разочарования, ведь они делают вас сильнее, обогащают ваш жизненный опыт. Посмотрите на свою жизнь с точки зрения того, что у вас уже есть, а не с точки зрения того, что чего не хватает. Ежедневно находите и записывайте 5 положительных моментов своей жизни, за которые вы испытываете благодарность. Такое простое упражнение научит вас держать фокус на положительных сторонах происходящего.

### **Упражнение «Мой идеальный день»**

Эта методика была предложена Мартином Селигманом, американским психологом, основателем позитивной психологии. Чаще всего это техника используется при постановке целей. В то же время она отлично помогает удерживать фокус внимания на позитиве, на том, что вы хотите, а не на том, чего не хотите.

Выделите время и опишите в подробностях свой идеальный день. Уделите особое внимание вашим личным предпочтениям и жизненным ценностям, определите, что важно лично для вас, например:

провести время с близкими;

найти время для любимого хобби;

отдохнуть на природе;

побездельничать, ничего не делать, полистать журнал;

таким образом, это может быть любой вид деятельности, который приносит вам радость и удовольствие.

Следующий этап – воплощение в жизнь, т.е. нужно просто прожить ваш «идеальный день» и отметить для себя что получилось, а что нет. Какие эмоции вы при этом испытали? Радость, удовлетворение, умиротворение...? Если что-то не вышло, просто нужно написать новый «идеальный день» и опять прожить его в реальной жизни. Упражнение выполняется до тех пор, пока вы не почувствуете удовлетворение от происходящих изменений в вашей жизни.

## Упражнение «Мирный договор с прошлым»

Вы когда-нибудь замечали, сколько времени вы тратите на переживание негативных событий прошлого, постоянно прокручивая их в вашей голове. Это просто огромный поглотитель жизненной энергии и драгоценного времени. Вместо того, что созидать свое будущее, ваша энергия уходит на переживание минувшего, которого уже не существует. Негативные образы прошлого вызывают негативные эмоции в настоящем, а те, в свою очередь вызывают новые неприятные воспоминания. Помните, что эмоции всегда генерируются мыслями, и только вы можете изменить ваши модели мышления. Для этого нужно:

- простить ваших обидчиков, как в прошлом, так и в настоящем;
- концентрировать внимание на текущем моменте, находить радость в том, что вы делаете сейчас в данную минуту времени.

### Визуализация

Не секрет, что наш разум работает и мыслит посредством образов. Образы влияют на все, что нас окружает: на то, что чувствуем, что мы делаем, как достигаем своих целей, как строим отношения с окружающими людьми.

Чем более позитивные картины вы будете рисовать в своем воображении, тем больше хорошего станет проявляться в вашей жизни. Сначала идея, потом воплощение. Секрет визуализации прост – создавая в своем уме позитивные образы своей жизни и самих себя, мы влияем на свое сознание.


Есть еще одно условие – только регулярные, ежедневные занятия визуализацией дают ощутимый эффект, помогают настроиться на позитивное мышление в будущем и навсегда. Правда в том, что визуализация не работает только у тех, кто делает ее от случая, к случаю, и ждет мгновенных результатов.

### Медитация

Техника медитации – отличное средство для концентрации и успокоения ума. Регулярная медитативная практика способствует духовному и физическому здоровью. Преимуществ медитации много, и одно из них это развитие позитивного мироощущения. В медитативном состоянии легче избавиться от большого количества негатива, который вас беспокоит. Медитацию можно сочетать с визуализацией – так эффект получится еще сильнее.

*Практикуя упражнения, направленные на формирование позитивного мироощущения ежедневно в течение не менее месяца, позитивный настрой станет для вас привычкой.*

*Как только вы станете хозяином своего сознания, и сможете превращать каждое событие жизни в положительный, вдохновляющий опыт, вы навсегда избавитесь от волнений, сомнений, разочарований. Вы больше не будете заложником своего прошлого – вы станете творцом своего прекрасного будущего.*



**Тот, кто мыслит позитивно, имеет решение для любой проблемы. Тот, кто мыслит негативно, имеет проблему в каждом решении.**

# ЛЮДИ С ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

Ежедневно читают



Постоянно учатся



Прощают других



Проявляют любезность, уважение



Берут ответственность за собственные ошибки



Желают успеха другим



Разделяют победу с другими



Обсуждают идеи



Излучают радость



Делятся информацией и событиями



Ставят цели и планируют их достижение



Рассматривают разные точки зрения



Принимают перемены



Ведут список дел, дневник



Радуются за успех других



Имеют чувство благодарности

