Позитивный настрой

Важную, и практически основную роль в формировании нашей жизни и настроения играют наши установки. Если вы привыкли постоянно страдать и жаловаться, значит, у вас такая установка, вы заостряете свое внимание на негативном. А если вы верите, в лучшее и радуетесь каждому дню, значит у вас позитивная установка. **Позитивный настрой** играет очень большую роль, с его помощью можно полностью изменить свою жизнь, надо просто научиться ловить себя на негативных, плохих мыслях, стирать их и заменять на позитивные.

Отличное расположение духа важно сохранять всегда – возьмите себе это за правило! Да, люди не роботы, и мы не можем постоянно смеяться и улыбаться. Но и постоянно тревожиться, гневаться и переживать тоже не стоит. Если вы научитесь с самого утра заряжаться хорошим настроением, поверьте мне, ваша жизнь станет легче и радостней.

Сегодня я хочу вам дать несколько полезных советов о том, как создать себе такую установку.

Как создать позитивный настрой

Прежде чем мы начнем, дайте себе слово, что с завтрашнего же дня начнете применять это на практике. Ну конечно, если вы хотите легко жить и стать более счастливыми и радостными….

Настрой на весь день создается с утра. Да, утром очень не хочется вставать и идти на работу, хочется спать и в голову лезут гнетущие и неприятные мысли о том, что эта работа вам уже давно надоела, что сегодня вам предстоит тяжелый день, что сегодня у вас много дел, а вы устали и неважно себя чувствуете, и так далее и тому подобное. Скажите себе «Стоп!» и прекратите этот поток мыслей. Очень важно поймать себя в первые минуты после пробуждения, сладко потянуться и, почувствовав в сердце тепло и любовь, скажите мысленно или вслух: «Сегодня меня ждет чудесный день и много приятных сюрпризов!». Только обязательно прочувствуйте это сердцем, можно сказать, продышите это сердцем (вдохните любовь и выдохните ее в свое пространство).

Затем, встаньте с постели со словом «Легко!» (то есть, сказать это надо, когда вы опускаете ноги и встаете с кровати).

Наше физическое самочувствие тоже должно быть на хорошем уровне. Утренняя зарядка помогает зарядиться бодростью, так что не поленитесь хотя бы 10-15 минут поразминать свои мышцы.

С самого утра дайте себе слово не втягиваться в чужие драмы и не подхватывать чужое, дурное настроение. Учитесь не зависеть от чужого настроения и мнения! Если рядом с вами находится человек, который мягко говоря, «не в духе», не заражайтесь от него этим. Если какой-либо человек говорит о вас плохо или высказывает негативное мнение, научитесь не брать это на свой счет. Критика иногда полезна, но далеко не всегда. В таких случаях говорите себе: «Это всего лишь его (или ее) мнение и оно не имеет ко мне никакого отношения». Каждый человек имеет право на свое мнение о вас, но это никак не должно влиять на ваше личное мнение и самоощущение. Не впадайте в зависимость от чужих слов или от чужого, плохого настроения.

Когда вас выбивает из колеи какой-нибудь неприятный разговор, звонок или новость, не пускайте это все внутрь себя. Самое главное, что вы должны сделать в этот момент, – это переключить внимание! Если позитивный настрой, все-таки, по каким-то обстоятельствам сменяется на негативный, позвольте себе немного похандрить (только совсем чуть-чуть) и……начинайте повышать себе настроение! Вспомните приятные моменты из жизни, когда вам было хорошо, когда вы были счастливы и постарайтесь «поймать» эти эмоции и ощущения. Пообщайтесь с приятными для вас людьми или послушайте хорошую музыку. Найдите, за что себя похвалить, и на этой волне сделайте сами себе подарок – сделайте новую прическу, сходите на массаж, маникюр или педикюр, купите

себе то, что хотите, будь то шоколадка, заколка или новая вещь. Не зря говорят, что женщины снимают стресс, занимаясь шопингом (главное, не переусердствовать!).

Похвалили себя, побаловали и снова к делу! Отличным зарядом на весь день могут послужить слова или выражения вроде «вставай, солнышко, нас ждут великие дела!». После таких слов уже как-то не хочется быть вареной макарониной и ходить, еле переставляя ноги. В течение дня вспоминайте эти слова или говорите себе о том, что вы целеустремленный человек, у которого все получается, и ваше настроение будет подниматься (вспомните про правильную установку). Ну не может же активный, деловой человек постоянно ныть, плакать и хандрить. Постоянно напоминайте себе, что только вы (и никто больше) кузнец своего счастья и все в ваших руках и ваших силах. Все трудности временны, и даются они нам для жизненного опыта, так что не позволяйте себе опускать руки. Конечно же, вы можете начать жалеть себя и все дальше и дальше, все глубже и глубже погружаться в свои переживания, накручивая себя и впадая в уныние, но хочу вам напомнить, что уныние – это большой грех. Сильный и уверенный в себе человек умеет контролировать свои эмоции и четко понимает, что все проблемы решаемы и жизнь продолжается.

Еще один важный совет – научитесь расслабляться и отдыхать. Не берите работу на дом, не несите домой свои рабочие проблемы, не старайтесь все сделать и успеть, как вы знаете «всю работу не переделаешь и всех денег не заработаешь». Если вы не успеваете сделать что-то на работе – пересмотрите свой рабочий график. Научитесь разделять дом и работу, личное и служебное. Ваш дом – это ваша крепость, это ваш тыл, это ваш уголок отдыха, это ваш личный мир. Перестаньте красть у себя этот отдых и свое личное время, научитесь распределять свои силы, свое время и свою энергию. Всему свое время и свое место. Мы пришли сюда не для того, чтобы «пахать как лошади» или «крутиться, как белка в колесе». Мы пришли сюда для того, чтобы научиться любить и быть счастливыми.

Научитесь делать все с удовольствием – и работать, и отдыхать, и никогда не теряйте бодрость духа!

И, напоследок, несколько секретов:

Не париться о том, что думают о тебе окружающие – Секрет Свободы.

Не осуждать и не критиковать себя и других – Секрет Дружбы.

Полюбить и принять своё тело – Секрет Красоты.

Дарить Любовь и не переделывать Любимых – Секрет Любви.

Любая мысль обязательно материализуется – Секрет Создания Нужной Реальности.

Сначала давать, а потом получать – Секрет Богатства.

Меньше думать, больше любить и радоваться – Секрет Счастья.

Счастья вам, любви и душевного равновесия!