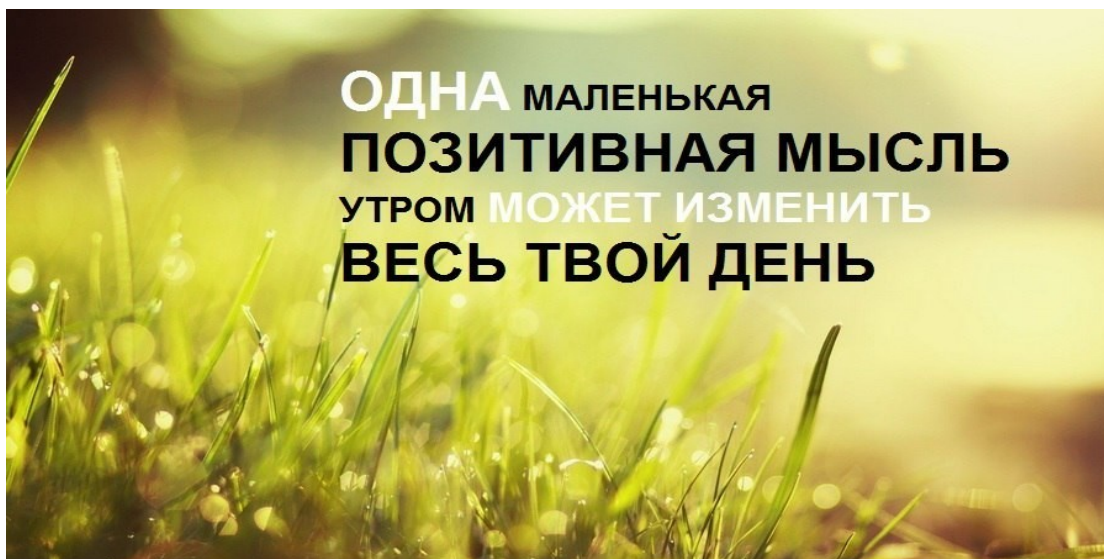


Позитивное мышление — путь к успеху



О пользе позитивного мышления знают многие. Но что это значит на самом деле? Вряд ли у кого-то получится совершенно не испытывать негативные эмоции, ведь неприятности в нашей жизни случаются довольно часто. Искусство позитивного мышления состоит вовсе не в том, чтобы запрещать себе огорчаться, а в том, чтобы любые неприятности превращать в новые возможности и опыт.

Суть позитивного образа мышления состоит в том, чтобы в тяжёлых жизненных обстоятельствах найти повод порадоваться, уметь анализировать неудачи и извлекать из них положительный опыт.

4 закона позитивного мышления

Закон притяжения

Подобное притягивается к подобному. Это справедливо как для человеческого сообщества, так для прочих живых и неживых объектов. Добро тянется к добру, зло быстро находит себе подобное и приумножается. Если вы всё время пребываете в плохом настроении, то замечаете вокруг только негатив, и жизнь ваша от этого становится только хуже. Если же вы находите в вашем окружении только радостное и светлое, то к вам будут притягиваться соответствующие обстоятельства и

люди с позитивным мышлением. Это правило, или закон притяжения, не просто везение, а объективная закономерность.

Закон дарения

Если хотите что-то получить, то прежде нужно отдать. Не ждите, когда вас все полюбят, полюбите всех сами. Проявите заботу к близким, в ответ получите то же самое. Помогайте близким, занимайтесь по максимуму. Тогда вам воздастся всё той же монетой.

Закон обратного действия

Если вы чувствуете, что внутри накопились и ищут выхода обида, раздражение, сделайте усилие, не облакайте их в слова. Наоборот, улыбкой и приятными словами задушите свой негатив. Смейтесь, когда хочется плакать. Если человек вызывает у вас неприязнь, проявите к нему сочувствие. Когда вы будете поступать таким образом, ваш негатив постепенно будет уходить, а мир вокруг станет всё более светлым и радостным.

Закон позитивных мыслей

Думайте о жизни в положительном ключе. Поставьте привлекательную, позитивную цель и продумайте пути её реализации в виде списка задач. Все они должны быть с плюсовым вектором, не используйте частицу «не». Читайте этот список ежедневно вслух.

Упражнения для отработки настроения на позитивное мышление

1. Удалите из своего обихода слова с негативным смыслом.

Старайтесь не употреблять слова с «не»: не могу, не получится и прочие. Не думайте о том, что вы чего-то не сможете сделать, наоборот, ваши утверждения должны нести сугубо положительный смысл. Найдите ряд созвучных вам аффирмаций и проговаривайте их в те моменты, когда к вам стучатся негативные мысли.

Например:

2. Возьмите себе за правило каждый день найти пять моментов и искренне поблагодарить за них мир. Ведите свой календарь позитивного мышления. Даже если вы пока всё видите в черных тонах, постепенно начнёте различать много хорошего вокруг.

3. Если вам что-то не удалось или не оправдало ожиданий, заново создайте сценарий идеального дня и воплотите его в жизнь. Таким образом вы сможете переключить ваше внимание с того, что вы избегаете, на то, чего действительно хотите. Продолжайте эту практику, пока в вашей жизни не наступят положительные перемены.

4. В беседе и про себя употребляйте сильные слова. Старайтесь не использовать отрицательные слова, замените их сильными: бесстрашный, восторг, вера, дух, доблесть, мужество, опора, подъем, радость, сердце, смелость, храбрость, чудо.

5. Применяйте больше слов, говорящих об успехе и силе.

В ваших мыслях должны всё время присутствовать выражения, которые заставляют вас чувствовать собственную силу, счастье. Вы должны быть уверены, что сами контролируете свою жизнь. Избегайте слов, способных сделать вас несчастным.

6. Направляйте свои мысли. Постоянные негативные мысли способны очень утомлять. Но ведь это ваши мысли, почему бы вам не научиться управлять ими? Кстати, сделать это не так уж и сложно, главное захотеть.

7. Расцениваете неудачи как очередные возможности. В любой самой плохой ситуации ищите моменты, которые можно обернуть в свою пользу.

МЫСЛИТЕ ПОЗИТИВНО!

