

Позитивное мышление

Позитивное мышление.

Позитивное мышление и положительные эмоции являются источником уверенности в себе и адекватной самооценки. Наши мысли формируют нашу жизнь и наше окружение. Подобное притягивает подобное. Позитивное мышление и эмоции любви, счастья и удовольствия, притягивают удачные события и нужных людей. Для того чтобы научиться любить себя и думать позитивно, следует выявить те негативные мысли, которые могут являться причиной низкой самооценки.

В ваших силах не только развить в себе позитивное мышление и научиться управлять своими мыслями и эмоциями, но и выбрать те ситуации, в которых вы будете ощущать себя максимально комфортно и счастливо. Для этого спросите себя:

- соответствуют ли мои мысли реальности?
- логичны ли мои мысли?
- ведут ли мои мысли к здоровым результатам?
- в какой обстановке я чувствую себя комфортно?
- какие ситуации заставляют меня пребывать в постоянном стрессе?
- общение, с какими людьми вызывает негативные эмоции и переживания?
- общение, с какими людьми приносит удовольствие и положительные эмоции?
- как развить в себе позитивное мышление?

В течение месяца выполняйте следующие упражнения, стимулирующие ощущение счастья:

- ☺ Каждый день делитесь с кем-нибудь из окружения приятной новостью.
- ☺ Делайте физические упражнения по 20 минут в день.
- ☺ По 2 минуты в день улыбайтесь в зеркало, тренирую «мышцы счастья».
- ☺ По 10 минут в день проводите аутотренинг по полной релаксации.
- ☺ По 30 минут в день занимайтесь любимым делом.
- ☺ Ходите на танцы!

Если вы будете делать данные упражнения в течение месяца, то через месяц, вы почувствуете себя счастливым человеком.

Позитивное мышление – не дается нам от рождения, а вырабатывается упорным каждодневным трудом. Работайте над собой! Желаю успехов!

P.S.

В одно окно смотрели двое:

Один увидел дождь и грязь,

Другой – листы зеленой вязь,

Весну и небо голубое...

...В одно окно смотрели двое.