

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Чувство Доброты возможно только при позитивном мышлении. А это дает возможность стать более здоровым, счастливым, успешным и богатым не только материально, но и духовно. Это самый правильный и совершенный стиль мышления. Это умение смотреть на мир глазами оптимиста. Один видит в луже грязь, другой - отражение солнца.

Позитивное мышление помогает не терять в своем сердце ту волшебную сказку, которую предложила нам жизнь.

Все трудности и проблемы это мышление помогает рассматривать с разных сторон, учитывая свои возможности.

Наша жизнь в целом была, есть и будет такой, какой мы её видим и воспринимаем.

Во время разговора мы не замечаем, как кого-то осуждаем или возмущаемся.

Чтобы вырваться из замкнутого круга и научиться мыслить позитивно, нужно пересмотреть и перестроить образ своего мышления.

Позитивное мышление, в отличие от мышления негативного, позволяет человеку чувствовать себя хозяином.

Созидательные (положительные) мысли, также как и отрицательные, очень мощные. Они обладают сильной энергетикой.

Позитивное мышление, в отличие от мышления негативного, позволяет человеку чувствовать и строить ту реальность, которая конкретно ему нужна. С помощью самоконтроля вы не позволите накручивать себя и давать волю негативным мыслям.

Жизнь устроена так, что нечистоплотные мысли о других людях, на которые вы тратите свою энергию, рано или поздно могут вернуться и сильно ударить вас лично!

С помощью креативного мышления можно подключить силу воли и найти самый оптимальный вариант в решении проблемы.

Развивая **полезную привычку**, можно повысить уровень **своего психологического благополучия.**

Сделать это можно только с помощью контроля своих мыслей и эмоций, не разрешать им ярко реагировать на неожиданные ситуации.

Негативно мыслящие люди теряют веру в себя и контроль над происходящими в их жизни событиями, все чаще сомневаются в себе и своих способностях, искренне верят в то, что неприятности где-то рядом. **А если негативно мыслящий человек добивается руководящей должности, его самолюбие и самомнение достигает таких размеров, что он** начинает впадать в крайности по отношению к другим людям.

Нельзя просто взять и проснуться в один прекрасный день без каких-либо негативных мыслей в голове. Чтобы это произошло, необходимо постоянно работать над собой и избавляться от вредных физических привычек.

Позитивное мышление пробуйте развивать с малого. Утром встали

улыбнитесь себе в зеркало, посмейтесь над собой (упражнения из книги со сном)

. Как только вашу голову в очередной раз посетят произвольные или осознанные негативные мысли, сразу же переключите свой внутренний диалог, а через некоторое время задумайтесь о том, насколько эти мысли соответствуют действительности. Очень важно, чтобы эта положительная мысль не была образцом самоуверенности. Многие люди часто путают самоуверенность и уверенность в себе и своих силах. Можно по-настоящему порадоваться за себя, если вы поймете, что уже ставший привычным негативный образ мышления, можно изменить, и к нему подобран правильный подход. **Наша реальность у нас в голове!**

Но осознать её бывает довольно-таки сложно.

Когда вы испытываете положительные эмоции, например радость, удовольствие, любовь, вы обращаете внимание на большее число

возможностей в своей жизни.

Положительные впечатления открывают новые возможности мышления.

Позитивное мышление – это полезный навык, развитие которого требует не только определенных усилий, напоминаний и систематической практики, но и времени.

Как действует воплощение:

✓ Если вы думаете, что все плохо и ничего хорошего в вашей жизни произойти не может, то так оно и будет. ✓ Если вы думаете, что все хорошо и в вашей жизни произойдет еще много чего хорошего, то так оно и будет!

Предлагаем вашему вниманию пошаговую инструкцию, благодаря которой вы сможете пересмотреть свой привычный образ мышления, избавиться от негативных мыслей и научиться мыслить позитивно.

Инструкция состоит из трех частей:

1. Объективная оценка мыслей, борьба с деструктивными мыслями и выработка оптимистичных и положительных взглядов на жизнь.

2. Не ждите, а возьмите на себя ответственность за собственную жизнь. Вам нужно понять и осознать, что вы и только вы несете полную ответственность за свое отношение к собственной жизни. Если вы просыпаетесь с негативными мыслями, весь день думаете о плохом и засыпаете с мыслями о том, что завтра будет хуже, чем вчера, то вы сами виноваты в том, что ваша жизнь превратилась в серую, скучную и ужасно раздражающую череду одинаковых и безвкусных дней.
- 3.** Как только вы поймете, что уже ставший привычным негативный образ мышления можно изменить, то вы сразу же испытаете облегчение. Наша реальность у нас в голове!

Если вы научитесь мыслить позитивно, то возьмете под контроль собственную жизнь и будете наслаждаться каждым её мгновением, это повысит уровень стрессоустойчивости, физического и психического здоровья.

4. Заведите дневник, в котором вы будете отображать свои ежедневные мысли. Так вы сможете отследить основные тенденции формирования позитивного мышления. Вечером запишите все мысли, которые посещали вашу голову за прошедший день, а затем внимательно прочитайте и проследите за своими чувствами. Какие из записанных в дневнике мыслей вызвали у вас приятные воспоминания? Какие мысли вызывают у вас негативные ощущения? Доверяйте своей интуиции и не пытайтесь обманывать самого себя, иначе у вас ничего не получится. В воскресенье прочитайте все сделанные за неделю записи, а затем тщательно проанализируйте их и дайте объективную оценку.

5. Полезно следить, как возникают у вас в голове те или иные мысли в виде первой реакции.

Как только вы научитесь определять и отслеживать свои произвольные негативные мысли, то только тогда вы сможете бросить им вызов и прогнать прочь из вашей головы.

6 Как только вашу голову в очередной раз посетят произвольные или осознанные негативные мысли, сразу же остановите внутренний диалог и задумайтесь о том, насколько эти мысли соответствуют действительности.

7. Очень важно, чтобы положительная мысль не была образцом самоуверенности. Многие из нас способны легко опровергнуть негативные мысли других людей несмотря на то, что свой собственный негатив мы часто воспринимаем как истину в последней инстанции.

8. Чтобы не разочароваться в жизни и не превратиться в злого и вечно недовольного ворчуна, каждую свою цель следует хорошенько обдумывать и проверять на реалистичность.

Образ мышления – это ваш выбор и никто кроме вас его сделать не сможет.

Если вы не находите в себе силы измениться и постоянно находите оправдание своим негативным мыслям,

то никогда и никого не обвиняйте в своих бедах.

Потому что только вы решаете, продолжать вам мыслить деструктивно или же начать борьбу с самим собой.

9. Не контактируйте или сведите к минимуму контакты с людьми, у которых негативный взгляд на людей и события. Особенно с теми, которые ноют, скулят и постоянно всем недовольны. Разговор с ними будет оставлять неприятное послевкусие, внутреннюю пустоту, а может даже вызвать раздражение. Они могут незаметно повлиять на настроение и общее состояние.

10. Общайтесь с людьми, которые по интеллекту, мировоззрению не ползают по земле, а постоянно находятся в полете. У них можно многому научиться, а главное,

после общения с такими людьми хочется летать на крыльях, улыбаться и творить добро.

11. Вместо агрессивной и тяжелой музыки слушайте успокаивающие мелодии, классическую музыку. Не играйте в жестокие видеоигры и не смотрите фильмы ужасов.

Читайте не только наших , но и зарубежных авторов. Чаще выходите на природу.

12. Обходите стороной людей, которые занимаются самопиаром и воспринимают все либо в белом, либо в черном свете. Они думают, что человек все должен делать идеально (белое) или не делать ничего (черное). В их образе мышления отсутствуют какие -либо оттенки и это приводит к негативному мышлению. Жизнь многогранна, она имеет множество оттенков и в цвете, и в музыке, и в характерах, ничего идеального в нашем мире не существует.

13. Как только вашу голову в очередной раз посетят произвольные или осознанные негативные мысли, сразу же остановите внутренний диалог и задумайтесь о том,

насколько эти мысли соответствуют действительности.

14. Люди, которые умеют радоваться и веселиться, никогда не впадают в уныние. Юмор помогает не только посмотреть на сложившуюся ситуацию с совершенно другой стороны, но и сохранить душевное равновесие.

15. Живите настоящим, а не прошлым или будущим. Очень часто сожаление о прошлом или беспокойство о будущем мешает мыслить позитивно. Получив в прошлом плохой, травмирующий или грустный опыт, человек начинает бояться жить и радоваться жизни. Он на подсознательном уровне постоянно ждет чего-то плохого и не верит, что в его жизни могут происходить и хорошие события.

16. Жизнь – это череда событий, и они не всегда приятные и хорошие. С этим нужно смириться. Болезненный опыт воспринимайте, как положительный результат. Вселенная пытается лечить нас, подсказывает, чтобы мы занялись собой и что-то поменяли, исправились.

Поблагодарите Вселенную за этот опыт, но не позволяйте прошлому влиять на ваше настоящее. Будущее – это очень важно, но не стоит концентрироваться на нем настолько, чтобы забыть о настоящем. События в будущем могут развиваться по-разному. И мы далеко не всегда можем предугадать исход того или иного события.

17. Наша жизнь – это миг между тем, что было и тем, что будет. Нам нужно научиться наслаждаться каждым мгновением настоящего и ценить все то, что мы имеем уже сейчас. Только в настоящем можно научиться мыслить позитивно и получать реальное удовольствие от каждой проживаемой секунды в текущий момент времени!

18. Эмоции делают нас живыми людьми. Без них мы были бы бездушными, равнодушными роботами.

19. Надо учиться контролировать свои эмоции. Так как они могут разрушать нас изнутри!

Эмоции нельзя держать в себе, но при этом необходимо соблюдать эмоциональный

баланс и проявлять их в правильном месте в правильное время и правильным способом, иначе можно сразу разрушить все то, чего так долго добивались и к чему так упорно стремились.

20. Следите за своим физическим здоровьем.

Как только вы улучшите свое физическое здоровье, ваш разум автоматически начнет подстраиваться под новый образ жизни.

Следите за осанкой, 2-3 раза в год сдавайте анализы и посещайте стоматолога, занимайтесь спортом, откажитесь от высококалорийной пищи, практикуйте медитативные техники и делайте все возможное, чтобы привести свое тело в порядок.

21. Найдите общий язык с окружающими вас людьми и почаще улыбайтесь им!

«Разбудите» свой творческий потенциал.

Творчество помогает выйти за рамки повседневности и мыслить позитивно.

22. **ПОЗИТИВНОЕ мышление развивает навыки и умения.**

Позитивные эмоции увеличивают

чувство собственных сил и рожают мысли, что в свою очередь развивает новые навыки, которые обязательно пригодятся в других сферах жизни. Позитивные эмоции от игры и радости воспитывают в ребёнке навыки, которые будут полезны на протяжении всей его жизни.

Приобретённые навыки живут гораздо дольше эмоций, их инициировавших. Спустя годы заложенная крепкая физическая форма может вырастить настоящего спортсмена, а навыки общения — явить миру грамотного управленца. Счастье, давшее базу навыкам, уже давным-давно прошло и забыто, а сами умения не теряются.

ЭМОЦИИ

Эмоции являются обычной реакцией нервной системы на тот или иной внешний раздражитель. Все

химические процессы – это вполне нормальное и привычное явление в организме.

Эмоции могут застать нас врасплох, ведь они непредсказуемы и стихийны. Предлагаю популярные и эффективные техники и упражнения:

1. Осознайте свои эмоции. На любую неожиданную ситуацию посмотрите объективно и как бы со стороны. Дайте себе полный отчет и осознайте то, что происходит вокруг вас.

Сделать это можно лишь в том случае, если вы не будете поддаваться панике, а возьмете себя в руки, успокоите свою душу и начнете мыслить рационально.

Почему так важно осознавать свои эмоции? Дело в том, что осознание позволяет вам взять на себя ответственность за испытываемые вами эмоции и чувства, а не обвинять в этом другого человека.

Если вы из-за злости, которую испытываете по отношению к определенному человеку, не смогли сдержаться и поговорили с этим человеком на повышенных тонах, но при

этом в вашей голове крутились мысли о том, что вы поступаете неправильно, злитесь по пустякам и портите себе нервы, то можете радоваться. Вы сделали один шаг на пути к осознанию собственных эмоций! Не останавливайтесь на достигнутом и продолжайте работать над собой.

Сохраняйте баланс. Эмоции можно и нужно регулировать. Мы можем изменять градус своих эмоций. Постройте в своем сознании термостат, который будет регулировать температуру в вашем разуме. Надо стать не рабом, а хозяином своих внутренних порывов.

Они должны быть ни слишком «горячими», ни слишком «холодными». Ищите золотую середину!

Как только вы чувствуете, что какая-то эмоция захлестывает вас и скоро накроет с головой, сфокусируйте свое внимание на чем-то другом: займитесь домашними делами, отправляйтесь в тренажерный зал, приготовьте новое блюдо или просто начните мысленно представлять очень

приятные моменты в жизни и проживать их или вслух считать от одного и до тех пор, пока эмоция вас не отпустит.

Чем сильнее мы устаем и чем меньше мы отдыхаем, тем сильнее снижается качество нашего мышления, благодаря которому мы обрабатываем полученную информацию.

. Не реагируйте на вызывающую у вас негативные эмоции ситуацию сразу же. Задумайтесь о том, как данную ситуацию можно решить. Придумайте несколько вариантов, а затем выберите из них тот, который для вас является самым оптимальным.

Если вы под влиянием эмоций принимаете скоропалительное решение, то потом будете испытывать горькое и неприятное чувство сожаления. Взяв небольшую паузу, можно сфокусировать свое внимание на тех деталях, которые во время эмоционального всплеска были незамеченными.

Хладнокровие и умение сдерживать свои эмоции — это чуть ли не самые важные

качества хорошего боксёра. Потому что гнев и эмоции в бою сужают умственные способности и не дают проявить тактическое мышление. Смотрите на список предстоящих дел на день, находите его не очень реальным и не можете приступить к выполнению? Да, вас сковал паралич, вызванный ужасом созерцания длинного перечня задач. Чувствуете себя паршиво из-за того, что не заботитесь о состоянии своего здоровья? Теперь все ваши мысли сводятся к тому, какие вы слабаки, лентяи и бездельники.

В каждой схожей ситуации мозг закрывается от внешнего мира и концентрируется на негативных эмоциях: страхе, гневе или стрессе. Негативные эмоции не дают вашей голове посмотреть по сторонам в поисках альтернативных вариантов и возможностей, которые окружают вас. Это всего лишь инстинкт выживания.

Для детей в **доброй тетради**.

Начните вести дневник. Кому-то это упражнение может показаться странным. Какое отношение может иметь дневник к эмоциям? Очень даже непосредственное! Ведение дневника поможет им научиться контролировать эмоции и сдерживать свой гнев. Купите красивый блокнот или тетрадь, а на обложке напишите «Дневник моих эмоций». Как только какая-то негативная или позитивная эмоция начнет накрывать вас с головой, сразу же открывайте дневник и записывайте в него все, что вы чувствуете на данный момент. Если вы испытываете негативную эмоцию, то сначала поделитесь с дневником всем тем, что накопилось внутри, а затем переключитесь на позитив: осознайте, почему у вас возникла та или иная эмоция, как вы отреагировали на то или иное замечание, почему вы отреагировали именно так и т.д. Как только вы

избавитесь от эмоции и её прессинга, то вспомните и запишите в дневник все то хорошее, что произошло с вами за день, и те события, которые вызвали у вас радость, счастье, улыбку.

Если лишить человека всех чувств и эмоций, то его жизнь превратится в ад, где каждый предыдущий день ничем не будет отличаться от каждого последующего дня.

МОЛИТВА

Молитва очистит голову от негативных мыслей, восстановит душевное равновесие, разовьет силу воли и улучшит качество жизни, научит контролировать свои эмоции. Так как любая эмоция является вашей реакцией на то или иное событие, происходящее в вашей жизни, вы достигнете душевной гармонии, умиротворения и трезвого ума.

Все эмоции начинаются с ваших мыслей. Сначала вы подумали и только потом почувствовали.

Не доводите себя до эмоциональной перегрузки. Не сдавайтесь и не расстраивайтесь! Не плывите по течению с опущенными руками. Не ждите, а работайте и направляйте свое судно туда, куда вам необходимо прийти. Надо очень внимательно следить, чтобы не попасть в цепкий капкан собственных эмоций!

Не позволяйте себе стать жертвой чужой эмоции, которая проникает в нас в виде духовного вируса.

Этот вирус начнет негативно влиять на ваш организм и ухудшает состояние вашего здоровья!

Жизнь счастливых людей схожа с движением по восходящей спирали. Они радуются всему, что их окружает. Тем самым они развивают себя и свои навыки, помогающие достичь успеха, а сам успех насыщает человека ещё большей радостью. И

так виток за витком.

Позитивное мышление — это не просто мягкий и пушистый термин хорошего самочувствия. Да, само по себе здорово просто быть счастливым. Но моменты радости также имеют важное значение для вашего ума, помогая ему раздвигать границы и приобретать навыки, которые станут ценными в других сферах вашей жизни. Всего три дня письма о позитивных вещах повлияли на улучшение здоровья.

Занимайтесь интересными делами, гоняйте мяч, бросайтесь в эксперименты. Ваш мозг сделает остальное за вас.

Когда вы испытываете положительные эмоции, например, радость, удовольствие, любовь, вы обращаете внимание на большее число возможностей в своей жизни.

