



Позитивное мышление: создадим желаемое!

Многие не задумываются над тем, ЧТО говорят, еще меньше людей задумываются над тем, КАК они говорят.

Позитивное мышление – это такой образ мыслей, который нацеливает на благоприятный исход события, вселяет уверенность в достижении целей.

Преимущества позитивного мышления:

- ✓ Позитивное мышление помогает сохранить мотивацию. Помните притчу о двух лягушках, одна из которых, попав в молоко, отказалась от борьбы, а другая изо всех сил барахталась, сбила масло и выбралась из горшка? Позитивное мышление дает силы действовать, даже если что-то не получается.

- ✓ Позитивное мышление позволяет достигать намеченных целей. Помните, все преграды существуют внутри нас. Другими словами, мы сами ставим перед собой «заборы», убеждая, что мечты только останутся мечтами, и в реальности добиться их невозможно. Именно поэтому одни опускают руки, зато другие получают то, чего хотят. Позитивное мышление – эффективный инструмент, который помогает добиваться успешных результатов.
- ✓ Позитивное мышление помогает переживать неприятности. Провалы и неудачи случаются в жизни каждого. Преимущество оптимизма в том, что вы легче справитесь с трудностями, а не будете страдать и заниматься самоедством.
- ✓ Позитивное мышление – источник энергии. Когда у человека хорошее настроение, он чувствует себя способным «свернуть горы». И действительно сворачивает!
- ✓ Позитивное мышление притягивает к вам людей. Нытики брюзжат и забирают энергию, в то время как оптимисты полны планов и надежд, всегда в хорошем настроении, излучают уверенность и счастье, сыплют анекдотами. С оптимистами приятно общаться.
- ✓ Позитивное мышление делает счастливее. Концентрируясь на позитиве, своих достижениях и будущих победах, человек чувствует себя довольным и счастливым. А разве не к этому все мы стремимся – быть счастливыми?

[Как развить у себя позитивное мышление:](#)

- Представляйте себе, что цель, которую вы перед собой поставили, уже достигнута. Представили? Теперь скажите себе, что вы сможете достичь ее и составьте для этого четкий план.
- Ведите дневник успеха и периодически его перечитывайте. Достигнутые успехи помогут вам повысить уверенность в себе и в достижении поставленных целей.
- Пресекайте свое нытье.
- Концентрируйтесь на хорошем.
- Попробуйте абстрагироваться от прошлого и будущего. Живите нынешним днем и помните, что сожалеть о прошлом бесполезно, зато для будущего вы многое можете сделать прямо сейчас.
- Никогда и ни с кем себя не сравнивайте. Помните, что ваша жизнь и ситуация уникальна, а вы сами - индивидуальность. Поэтому никому не завидуйте, а старайтесь использовать возможности, которые предоставлены лично вам.
- Окружите себя позитивом, больше общайтесь с позитивными людьми, смотрите добрые фильмы, слушайте веселую музыку, читайте вдохновляющие книги, поставьте на рабочий стол соответствующую заставку.
- Балуйте себя. Делайте как можно больше вещей, которые доставляют вам удовольствие. Это расслабляет и улучшает настроение.

*Информацию подготовила психолог ГУЗ «ГЦГП»
Орехво О.В.*