Развивай позитивное мышление

**Позитивное мышление** — это способность даже в любом неблагоприятном событии увидеть новые возможности и определенные выгоды.

 **То, как ты справляешься с неудачами, и будет формировать твою жизнь в гораздо большей степени, чем какие-либо другие твои поступки.**

Принимай решения!

Недостаточно мечты или постановки целей, нужны действия, упорный труд для их достижения.

Только в этом случае появятся реальные результаты, подтверждающие, что ты двигаешься в правильном направлении.

**Выбирай и придерживайся таких убеждений, которые будут поддерживать тебя, давать надежду и энергию!**

**Правила, способные изменить твою жизнь:**

1. Откажись от привычки цепляться за негативные мысли, вопросы или слова.
2. Если поймаешь себя на том, что сосредотачиваешься на негативном, задавай себе вопросы, которые выведут тебя из негативного состояния.
3. Просыпаясь по утрам, задавай себе вопросы-стимуляторы настроения:
— С чем в данный момент у меня связаны наиболее счастливые моменты в жизни?— Что делает меня счастливым?— Что в жизни волнует меня сейчас?— Чем в своей жизни я горжусь в данный момент?— За что я испытываю благодарность в данный момент?— Что в жизни радует меня сейчас больше всего?— Какие у меня обязательства в жизни в данный момент?— Кого я люблю? Кто меня любит?
Ответь: «Какие это пробуждает в тебе чувства?»
Непосредственно перед тем, как лечь спать, задавай себе вечерние вопросы-стимуляторы настроения:
— Что хорошее я сделал сегодня?— Чему я сегодня научился?— Насколько сегодняшний день сделал мою жизнь лучше?— Каким вкладом в будущее он может послужить?
4. Полностью фокусируй свое внимание на решениях, а не на проблемах.
5. Если у тебя возникает негативная мысль, вопрос или чувство — не занимайся самобичеванием, замени их на что-нибудь позитивное.

**Позитивные ожидания имеют обыкновение сбываться!**