

ПОЗИТИВ ЖИЗНИ

В чем смысл моей жизни?

Задавай этот вопрос себе утром, только проснувшись, задавай его же себе вечером, когда прошёл ещё один день.

Эта простая практика возвратит тебе соединённость с самим собой и со всем тем, что тебе действительно важно!

Как быть всегда на позитиве?

Жизнь наполнена различными впечатлениями и ощущениями. Негативные эмоции делают людей несчастными, подрывают здоровье и окрашивают мир в темные краски, в то время как позитивное настроение дарит хорошее самочувствие, оптимизм и желание «свернуть горы». Чтобы всегда оставаться на позитиве, необходимо поработать над собой.

1. Ищите позитив во всем.

Положительные моменты можно найти практически в любой житейской ситуации – главное не унывать. Задайте себе вопросы – зачем вам послано это испытание, что из него можно вынести. Хорошим помощником в поиске правильного ответа может стать чувство юмора. Посмейтесь над неприятностью, и она испарится без следа.

2. Несите ответственность за свою жизнь.

Никогда не обвиняйте окружающих в происходящем с вами. Наоборот – дарите улыбки и позитивное настроение.

3. Начинайте день с чего-то приятного.

Пусть это будет вкусный завтрак или хорошая песня. Маленькие утренние радости могут создать позитив на весь день, даже если он будет заполнен скучными делами.

4. Найдите интересное занятие.

Если ваше дело не приносит вам ни морального, ни материального удовлетворения – это сигнал к поиску нового занятия. Негатив, который вы испытываете каждый день благодаря нелюбимой делу или занятию, вредит вашему эмоциональному и физическому здоровью.

5. Больше двигайтесь.

Человек создан для физической активности. Танцы, пробежки, плавание, фитнес – все это способствует выработке эндорфинов и дарит ощущение счастья. Правильно питайтесь – недостаток некоторых витаминов и микроэлементов может испортить ваше самочувствие и настроение. И, естественно, высыпайтесь.

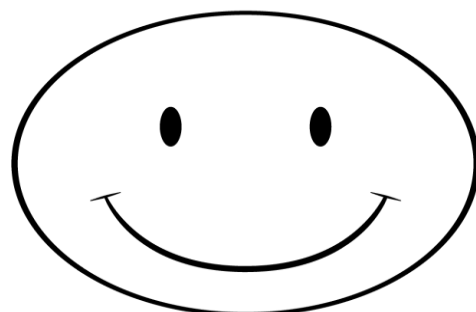
6. Общайтесь с позитивными и жизнерадостными людьми.

Они зарядят вас своей энергией и «заразят» хорошим настроением. Проводите больше свободного времени с близкими – их любовь сделает вас намного счастливее.

7. Полюбите себя.

Не имеет значения, сколько у вас недостатков – любите себя и вас полюбят окружающие. А что еще важнее – вы сможете полюбить и других людей.

8. Всегда помните - жизнь продолжается и только вы кузнец своего счастья!



Как сделать плохой день хорошим?

Бывают дни, когда все идет наперекосяк, настроение на нуле и кажется, что ничто уже не исправит ситуацию. Но это не так! Даже у безнадежно-плохих дней есть шанс стать хорошими, правда, вы должны для этого постараться. Что вам необходимо сделать?

1. Сделайте что-нибудь только для себя.

Каждый человек нуждается в личном пространстве – как в физическом, так и в психическом. Побудьте наедине с собой – выпейте чашку чай, почитайте книгу, перелистайте журнал или послушайте музыку. Ежедневно посвящайте себе немного времени, это помогает восстановить силы, избавиться от стресса и отвлечься от неприятных мелочей, с которыми приходится сталкиваться в течение дня.

2. Съешьте то, что любите.

Безусловно, здоровое питание – это важное условие крепкого здоровья, но иногда можно позволить себе расслабиться. Если день не удался, немного шоколадных конфет, в которых вы обычно себя ограничиваете, поможет вам украсить его. Вкусная, любимая и желанная еда гарантировано вызовет у вас положительные эмоции, каким бы тяжелым не был ваш день.

3. Поговорите с близким человеком.

Если ваше настроение на нуле, позвоните близкому человеку – вашей маме, вашей второй половинке или вашему другу. Но старайтесь не плакаться в трубку о своих проблемах, наоборот выберите какую-нибудь позитивную тему. Спросите, как прошли выходные, как дела и не забудьте сказать, любимому человеку, что вы любите его.

4. Найдите повод посмеяться.

Если на вас навалились проблемы и ваше настроение испорчено, нет лучше способа исправить ситуацию, чем от души, громко и заразительно посмеяться.