

Преимущества позитивного мышления

Что такое позитивное отношение? В первую очередь, это наличие у человека позитивного мышления. Мышление со знаком плюс – это фундамент, на котором строится наше позитивное отношение ко всему окружающему миру – к жизни, к людям и к самому себе.

В чем проявляется позитивное отношение?

- Оптимизм и мотивация
- Позитивное и творческое мышление
- Самоуважение и вера в себя
- Вдохновение и ожидание успеха
- Принятие проблем и неудач
- Поиск решений и возможностей

ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ к окружающему миру обладает одной интересной способностью – оно ИЗМЕНЯЕТ ВАШУ ЖИЗНЬ! Причем в лучшую сторону! Положительный взгляд на вещи непременно приводит к Счастью и Успеху! Будьте бдительны – это заразно! Позитивный заряд действует не только на вас, он влияет на все вокруг – на людей и даже обстоятельства.

Какие преимущества у позитивного мышления?

- Привносит в жизнь больше положительных эмоций
- Придает уверенности в себе и наполняет энергией
- Помогает быстрому достижению целей
- Дает вдохновение на мотивацию себя и других
- Проблемы исчезают или легче переносятся
- Вы растете в глазах других
- Жизнь улыбается вам в ответ

Позитивное отношение к жизни

Что это значит – «позитивно относиться к жизни»?

«Да чего тут разъяснять» – скажут многие. Все очень просто – радостней смотри на жизнь, будь веселым, всегда в настроении.

На первый взгляд это действительно просто. Но почему тогда не каждому это удастся? Почему не все люди относятся к жизни позитивно?

Все дело в препятствиях. В преградах и барьерах на нашем пути. Вернее, не в них, а в нашей реакции на них.

Проблемы бывают у всех. Просто очень многие воспринимают их как какое-то наказание, как что-то фатальное. И начинают себя соответственно вести – падать

духом, вешать нос, впадать в уныние – делая свою жизнь и жизнь окружающих просто невыносимой. «Да за что мне это?» «Когда же это все закончится?», «Почему именно я?» — часто слышим мы от них. И таких людей большинство среди нас. Их легко узнать по хмурым и серым лицам, потухшим взглядам, опущенным головам и отсутствию улыбки. Знакомая картина?

А есть и другая категория. У них тоже в жизни случаются проблемы и неприятности, но только они относятся к ним по-другому. Эти люди привыкли рассматривать ПРЕПЯТСТВИЯ на пути к мечте как новую ВОЗМОЖНОСТЬ. Возможность роста! Преодолеть барьер – значит стать сильнее и перейти на другой уровень. Такие люди верят в свои силы и идут к своей цели, несмотря ни на что!

Вот это и есть позитивное отношение к жизни – с легкостью справляться с жизненными трудностями. Принимая его в свою жизнь и делая такое отношение своей привычкой, вы избегаете беспокойства, страхов, негативных реакций и привлекаете положительные перемены, счастье и успех.

Вы совершаете переход на яркую сторону жизни, оптимистичней смотрите на жизнь и верите в благополучное завершение любой ситуации. Согласитесь, такое отношение к жизни заслуживает развития и закрепления в сознании!

Помните, что на любую проблему можно посмотреть двояко – как на возможность или как на тупик. И выбор всегда остается за вами.

Люди, относящиеся к жизни позитивно, любую проблему всегда будут рассматривать только как возможность.

«Как мне можно это использовать?»

«Какой урок я могу из этого вынести?»

«Что Вселенная хочет этим сказать?» – такие вопросы они задают себе в первую очередь.

Если вам достался лимон – сделайте из него лимонад

Дейл Карнеги

Позитивное отношение к жизни – главный стержень этих людей. Нет ничего невозможного и фатального. Нет плохих или хороших событий. Есть только наше ОТНОШЕНИЕ к ним. Позитивное или негативное.

Делайте ваш выбор! Становитесь на позитивную сторону жизни!

Что нужно делать, чтобы позитивное отношение к жизни закрепилось у вас на «глубинном уровне», перешло в подсознание и стало повседневной привычкой? Есть несколько правил и рекомендаций, регулярное выполнение которых способно сделать из вас позитивного человека.

7 правил позитивного отношения к жизни

- *Каждый вечер перед сном вспоминайте, что хорошего случилось с вами за день.*
- *Всеми своими успехами (даже самыми маленькими) делитесь с другими людьми*
- *Чаще смейтесь над самим собой, не бойтесь этого*
- *Если вам грустно или вы в тяжелой ситуации, вспомните смешное событие, веселую историю, почитайте анекдоты или посмотрите комедию.*
- *Зарядитесь позитивом сами и передавайте его окружающим.*
- *Улыбайтесь! Как можно чаще и от души, знакомым и незнакомым людям. Улыбайтесь сами себе. Начинайте каждое утро с улыбки.*
- *Любую проблему оценивайте с позиции потенциальной возможности. Всегда задавайте себе следующие вопросы: «Для чего мне дана эта ситуация?», «Как и где я могу это использовать?». Сделайте это своим полезным опытом.*

Позитивное отношение к людям

В чем проявляется позитивное отношение к людям?

Те, кто положительно настроен к окружающим, видят, в первую очередь, только хорошее в человеке. Они общительны и доброжелательны, на их лицах всегда играет приветливая улыбка. Все это позволяет им без проблем сблизиться с людьми и получать в ответ такое же позитивное отношение.

Что посеешь, то пожнешь

Люди, позитивно настроенные по отношению к другим, имеют минимум пять жизненно важных преимуществ перед остальными. Что дает им большую фору в конкурентной борьбе среди себе подобных и делает более приспособленными к жизни в социуме.

5 преимуществ позитивного отношения к людям

1. Позитивно настроенные люди более счастливы в жизни.

То, что Позитив и Счастье – близнецы-братья, известно уже очень давно. Хорошее отношение к окружающим делает человека счастливее уже хотя бы потому, что у него практически не бывает конфликтов и всяких негативных ситуаций в жизни, что уже можно назвать счастьем в наше время тотальных стрессов.

2. Позитивное отношение благоприятно влияет на здоровье.

То, что позитивное отношение и здоровье глубоко взаимосвязаны – доказанный медицинской наукой факт. Люди, мыслящие позитивно, выздоравливают в разы быстрее, лучше реагируют на лечение и значительно быстрее идут на поправку.

3. Люди, позитивно настроенные по отношению к другим, также относятся и к самому себе.

Они находятся в полной гармонии и согласии с собой, они себя уважают. Лично мне трудно было бы уважать себя, если бы я плохо относился к основной массе людей. В общем, *позитивное отношение к себе начинается с позитивного отношения к другим.*

4. Позитивные люди – пример для подражания.

К ним тянутся, как к свету, за ними идут, в их обществе хочется находиться. Свое отношение к миру такие люди распространяют вокруг, они излучают его. Они **улыбаются** миру. А значит, делают наш мир лучше, добрее и позитивнее!

Формирование позитивного отношения

Если в прошлом вы были скептиками и негативно относились к жизни, к людям и к себе, то пришло время изменить свое отношение и перейти на яркую сторону жизни – на путь позитива, радости и счастья!

Разумеется, формирование позитивного отношения – дело не одной минуты, требует затрат времени и в идеале должно стать хорошей привычкой. Советы, приведенные ниже, позволяют развить в себе позитивный взгляд на мир, стать оптимистом по жизни и научиться замечать вокруг только хорошее.

Убедитесь в том, что хотите стать счастливым.

- *Ищите больше поводов для радости.*
- *Равняйтесь на позитивных и счастливых людей.*
- *Убедитесь в невыгодности и полной бесполезности негативного отношения.*
- *Верьте в себя.*
- *Оставайтесь оптимистом в любых ситуациях (делайте из лимона лимонад).*
- *Читайте позитивную литературу.*
- *Контролируйте свои мысли.*
- *Повторяйте позитивные и вдохновляющие вас утверждения*

Чаще занимайтесь собой, находите и уделяйте этому время и вы сами не заметите, как позитивное отношение ко всему на свете войдет в вашу жизнь и станет ее повседневной нормой.

Оптимистами не рождаются – ими становятся!