**Все будет хорошо!!!**

**1. Вспомните прекрасное прошлое**

Конечно большинство мудрых людей, не рекомендуют смотреть в прошлое, но для того, чтобы думать и мыслить позитивно, нужно вспомнить, то, что с вами происходило хорошего и веселого в прошлом. Но главное не вспоминать о нехорошем прошлом, это вам не нужно, для позитивного мышления.

**2. Окружите себя позитивной информацией**

Так как мы живем в информационный век, сегодня достаточно информации как позитивной, так и негативной. Для того чтобы начать думать позитивно, окружайте себя только позитивной информацией. Экономьте свое время и не тратьте его на негативную информацию, новости или события, так как это утомляет и ухудшает не только настроение, но и здоровье.

**3. Окружайте себя позитивными людьми**

Никто не будет спорить, что в наше время много злых людей, но есть, же еще жизнерадостные люди, которые подзаряжаются хорошим настроением и информацией. Подружитесь с такими людьми, и вы сами увидите, как ваша жизнь измениться в лучшую сторону.

**4. Читайте интересные и позитивные книги**

Проблема в том, что люди перестают развиваться после школы, считая, что они уже все знают. Чтобы начать думать позитивно и правильно, нужно начать читать те книги, которые не только помогут ответить вам на ваши вопросы, но и дадут вам массу позитивной энергии и настроения. Выбирайте тематику книги, которая вас интересует, просмотрите содержание, о чем эта книга, поможет ли она вам. Поверьте, сегодня достаточно книг для каждого человека.

**5. Занимайтесь любимым делом**

Причина, почему сегодня много негативно настроенных людей, в том, что они занимаются всю свою жизнь тем, что им не нравиться, но приносит деньги, чтобы прокормиться и не замерзнуть. Но ведь больше денег, приходит именно к тем людям, которые делают то, что им нравиться, занимаясь любимым делом, не думая о деньгах.

**6. Слушайте позитивную музыку**

Психологами было выяснено, что человеческое настроение зависит от музыки, которую они слушают ежедневно. Поэтому, чтобы начать думать позитивно, найдите свои любимые песни, особенно те, которые повышают ваше настроение. Не слушайте то, что наводит на печаль и разочарование в жизни, так как такая музыка, в любом случае не даст вам думать правильно и позитивно.

**7. Помогайте окружающим людям**

Чтобы начать думать только о хорошем, начните помогать тем людям, которые вас окружают. Вы не поверите, но после того, как вы поможете хотя бы одному человеку, ваше настроение улучшиться и сохраниться на целый день. Ведь помощь людям заключается не только в деньгах, но и в поддержке как моральной, так и физической. Начните утро, с помощи людям и ваш день пройдет удачно, так как добрый человек, всегда будет чувствовать себя хорошо.

**8. Начните день с улыбки**

Все знают, что как день начнешь, так его и проведешь, но люди недостаточно все это осознают. Проснувшись, улыбнитесь новому дню, и не давайте обстоятельствам испортить ваше настроение. Так как, если утро начнется с плохих новостей или обстоятельств, значит так пройдет весь день. Улыбка важна не только утром, дома самому себе, но она еще важна и для окружающих. Поэтому улыбайтесь как можно чаще прохожим, подарите им хорошее настроение на весь день, а они подарят вам его тогда, когда уже вы будете идти с плохим настроением. Об улыбке есть много информации, но самое главное, что нужно понять, это улыбаться и еще раз улыбаться ежедневно, весь день.

**9. Начните утро с благодарности**

Чтобы начать думать позитивно, напишите на листке бумаги все, за что вы благодарны себе, людям и миру и положите данный листок так, чтобы каждое утро он вам напоминал о себе. Каждое утро, просматривайте и проговаривайте ваш список, за что вы благодарны. Это даст эффект не только для хорошего настроения, но и для счастья и успеха. Благодарите даже за то, чего у вас пока нет, но вы стремитесь к этому, так как это улучшит и ускорит достижение желаемого.

**10. Ущипните себя сразу как появиться плохое настроение**

Самый надежный способ, чтобы ваше настроение было всегда хорошим, начните контролировать свои мысли и эмоции. Как только вы, начнет думать о плохом, ущипните себя, это войдет в привычку и будет срабатывать обратная реакция. Таким образом, вы, ущипнув себя при плохом настроении, наполните ваш разум позитивной энергией, которая выработалась вследствие привычки.

**11. Начните день с утренней зарядки и занимайтесь спортом**

Психологи выяснили, что спорт, улучшает не только физическую форму человека, но и психологическую. Утренняя зарядка, помогает вам улучшить свое настроение, стать бодрым и веселым и оставаясь таковым весь день. Таким образом, у вас выработается хорошая привычка, и после каждого занятия спортом, у вас будет улучшаться настроение. Также спорт улучшает наше здоровье, и помогает уменьшить наш сон на 1-2 часа, при этом высыпаясь еще лучше, чем раньше.

**12. Пейте больше воды и кушайте полезную пищу**

На самом деле питание, самое главное для того, чтобы начать думать позитивно и правильно. Чтобы в вашем организме, было больше энергии, нужно пить больше воды, обязательно 2 стакана утром натощак и вечером перед сном. Так же организму нужны витамины в определенном количестве. Поэтому не переедайте, лучше кушайте меньше, но чаше и разную пищу, так как витамины нужны разные.

**И ВСЁ У ВАС БУДЕТ ХОРОШО!!!**