***Как развивать позитивное мышление?***

1. Замена негативных установок на позитивные. Суть этого упражнения в следующем: наши мысли всегда имеют отражение в реальном мире, а значит, если вы считаете, что не справитесь, или вы некрасивы, не умны и т.п. – то так и будет. Замечайте все ваши мысли, имеющие негативную окраску и стремитесь заменить их на позитивные. Думать о себе необходимо в таком ключе: я смогу, я красив (а), я способный и т.п. Продолжайте до тех пор, пока позитивные установки не войдут в привычку.
2. Учитесь благодарности. **Благодарность – колоссальный ресурс для вашего сознания**. Благодарить нужно за все – даже за боль и неудачи. Ведь именно благодаря им мы становимся сильнее и приобретаем новый опыт. Находите положительные моменты и обратите внимание на то, что есть в вас и вашей жизни, а не на то, чего не хватает. Каждый день анализируйте свою жизнь, находите в ней пять позитивных сторон и записывайте их. Такие упражнения помогают держать в голове плюсы, а не минусы и мыслить соответствующим образом.
3. Упражнение из курса тренингов позитивной психологии – «Мой идеальный день». **Методика основана на умении ставить перед собой цели с акцентом на позитивных моментах**. Для выполнения упражнения необходимо описать свой идеальный день, где определите важные стороны своей жизни, например:
   * Поработать;
   * Уделить время хобби;
   * Провести вечер с детьми;
   * Сходить к косметологу, парикмахеру, массажисту и т.п.

[](http://mozgius.ru/assets/templates/images/psihologiya/razvitie/286/3.jpg)Это может быть любая деятельность или занятие, которые радуют вас и приближают к вашим целям. А дальше – все просто. Нужно постараться реализовать свои мечты. Каждый вечер анализируйте все, что получилось, и что нет. Обратите внимание на эмоции, которые вы испытываете при этом. **Когда что-то не сложилось – попробуйте в другой день**. Продолжайте до тех пор, когда сможете [научиться мыслить позитивно](http://mozgius.ru/psihologiya/razvitie/kak-myslit-pozitivno.html) и с радостью ждать нового дня.

1. Упражнение «пять плюсов». Тренировка позитивного мышления во многом происходит благодаря регулярному выполнению этой методики: вспомните все ситуации, которые тревожат вас, портят настроение и мешают здраво мыслить и спокойно спать. В каждой из них найдите пять положительных сторон, т.е. «бонусов», которые вы получили помимо неприятностей. Например, вас вынудили уйти с работы – плюсы этого события для вас:
   * Вы сможете отдохнуть;
   * У вас появиться время для занятий любимым делом или для проведения его с семьей;
   * Вы сможете со временем найти другое место работы, где будете развиваться профессионально, начнете все сначала с учетом прошлых ошибок и добьетесь большего успеха;
   * В условиях уменьшения дохода – сможете научиться экономить и т.п.
2. Методика «примирение с прошлым». Человек, постоянно переживающий прошлые обиды и неудачи и мыслящий старыми шаблонами, много энергии тратит на то, что уже не имеет значения. Ваши воспоминания снова вызывают те же эмоции и вы вновь переживаете и нервничаете.
3. Учитесь визуализировать. Визуализация не волшебная палочка и не будет работать без реальных действий, однако, образы наполняют все наше сознание и чем больше их будет позитивных, тем больше шансов, что вы будете развиваться в нужном направлении. Принцип визуализации – регулярность. Только при ежедневном формировании в сознании желаемых образов, вы получите то, о чем мечтаете.
4. Медитация. **Медитация древнейший способ развить позитивное мышление**. Она способствует успокоению, улучшает психическое и физическое здоровье, снимает стресс. Когда медитацию совмещают со всеми перечисленными выше техниками, эффект получается быстрее.

[](http://mozgius.ru/assets/templates/images/psihologiya/razvitie/286/5.jpg)