

Позитивное отношение - синоним оптимизма

Что такое «позитивное отношение к жизни»? Вроде бы всем понятно, и даже разъяснять нечего. Все знают, как это здорово - быть позитивным! Тогда и жизнь становится интересной, и люди к тебе тянутся. Почему же тогда далеко не каждый проявляет это в себе, и является таковым? **Практически у всех на пути встречаются какие-то препятствия**, и многие люди воспринимают их как нечто непреодолимое, непоправимое, как наказание. Вследствие этого сетуют: «За что мне это?», «Почему именно я?», отравляя своими стонами жизнь себе и близким. Таких людей легко узнать по хмурым лицам, недовольным взглядам, они почти не улыбаются. Эти люди воспринимают все через призму жалости к себе, защищаются панцирем из злобы, иронии и скептицизма. Другие же люди относятся к препятствиям как к вызову! Они видят в них не тупик, а новую возможность. Что бы ни случилось, они верят в свои силы и стараются добиваться своих целей. **В любых событиях, которые происходят вокруг нас, можно видеть возможности, а можно - тупики. Что именно Вы видите - это Ваш выбор!** Встречаясь с любым человеком, позитивные люди видят в нем, прежде всего, хорошее, и это помогает им быстро сблизиться с людьми. Эти люди доброжелательны, на их лицах часто можно увидеть приветливую улыбку. Что бы с ними ни случилось, они воспринимают это с позиции возможности: «Как я могу это использовать?» «Что еще я могу сделать в этой ситуации?». Главным стержнем у таких людей является позитивное отношение к жизни. Нет ничего неизбежного и непоправимого. Нам всем уже давно известно, что **все события, на самом деле, не являются плохими или хорошими, таковыми их делает лишь наше отношение к ним.**

Сделайте свой выбор! Будьте позитивны!

Оптимист видит возможности в каждой трудности

Правильное отношение к жизни является одним из ключевых отличий успешных людей от всех остальных. Без исключения, у каждого из нас ежедневно происходит множество ситуаций в жизни, которые могут расстроить, испортить настроение. Все это в той или иной мере цепляет наши чувства и не оставляет нас равнодушными. Только в отличие от неудачников, успешные люди по-другому интерпретируют эти события. У них другой взгляд на проблемы. Любую проблему и неприятность они рассматривают, как благоприятную возможность научиться чему-то новому, получить бесценный опыт, стать сильнее. Вместо того, чтобы расстраиваться от того, что появляются проблемы — они с улыбкой их встречают и идут

на встречу. Благодаря каждой проблеме, решая ее, становятся сильнее, мудрее, опытнее. Вместо того чтобы опустить руки, они их с улыбкой поднимают. Идут и побеждают.

Позитивное отношение к жизни и к проблемам в ней — вот один из секретов успешных и преуспевающих людей. Такие люди притягивают других людей как магниты. Они полны энергии действовать, не расстраиваются по пустякам и могут решить практически любую проблему.

Отличным литературным примером человека, который позитивно относится к жизни, является главный герой детектива М. Веллера «Приключения майора Звягина». Казалось бы, из любой безвыходной ситуации он находит выход и нет такой проблемы, с которой он бы не смог справиться. А все это благодаря своему оптимизму и желанию решить проблемы, выйти из них победителем. Кто не читал, рекомендую. Книга меняет взгляд на жизнь.

В японском языке есть иероглиф «кризис», который состоит из 2-х иероглифов. Они означают «проблема» и «возможности». Каждая проблема это возможность научиться, получить опыт, изменить жизнь в лучшую сторону. Благодаря проблемам мы растем.

Кстати, недавно на глаза попала притча, которая характеризует правильное отношение к жизни и проблемам:

В Древней Индии жил царь. У него был министр, у которого была любимая присказка: «всё, что ни делается, всё к лучшему». Дескать, «господь всё видит».

И вот как-то царь то ли на завтрак, то ли на обед резал сахарный тростник, не рассчитал усилия и отсёк себе кончик мизинца. Хлынула кровь, все бегает вокруг царя, а министр спокойно улыбается и говорит: «Не переживайте, все, что ни делается, всё к лучшему». И царь вспылил по этому поводу, дескать, я себе конец пальца отсёк, а ты вместо того, чтобы мне помогать, улыбаешься. И посадил его в тюрьму. А министр знай свой ответ повторяет: «Всё, что ни делается, всё к лучшему!». И вот на следующий день царь поехал на охоту и как-то отстал от своей свиты, и его поймали разбойники. Они поклонялись богине Кали, которая требует человеческих жертв. Вот они и решили принести его в жертву! Уже положили его на стол, уже занесли нож, и тут смотрят — у него палец перебинтованный. Разбинтовали палец — конца фаланги нет. Главный жрец сказал, дескать, извините, нельзя приносить жертву с дефектами, богиня будет недовольна. И отпустили царя. Он вернулся к себе в царство, на радостях освободил министра и говорит ему: «Вот видишь, действительно, всё, что ни делается, всё к лучшему! Не отсёк бы я себе кончик мизинца, всё, не было бы меня. Только вот непонятен один момент. Ладно я себе палец отсёк, а ты-то

почему в тюрьму попал?». Министр отвечает: «А это очень просто. Если бы вы меня не посадили в тюрьму, я бы с вами поехали меня бы тоже поймали. Вам бы палец развязали, увидели бы, что вы с дефектом и отпустили бы. А меня бы принесли в жертву! Поэтому очень хорошо, что вы меня на это время в тюрьму посадили!»

Как же стать позитивным и ввести это качество в свой образ жизни?

Ответ прост - нужно тренироваться каждый день. Обозначить его для себя как полезную привычку. Для того чтобы она закрепилась, необходимо выполнять несколько простых правил:

- 1) Каждый день вечером (перед сном) вспомните - что самого заметного и хорошего произошло с Вами за день
- 2) Делитесь своими успехами и достижениями с другими людьми
- 3) Заряжайте себя и окружающих хорошим настроением
- 4) В ситуациях, когда Вам трудно и нет настроения, вспоминайте веселые истории и анекдоты, и рассказывайте их другим людям
- 5) Не бойтесь смеяться над собой, над тем, что смешно
- 6) Чаще улыбайтесь
- 7) Оценивайте любую ситуацию с позиции потенциальной возможности, задавая себе вопросы: «Как я могу это использовать?», «Что еще я могу сделать в этой ситуации?». Извлекайте из этого уроки и полезный опыт

7 способов настроиться на позитивное отношение к жизни

Не ждите счастья

Вы должны сами строить свою замечательную жизнь, настраиваться на позитивное отношение вне зависимости от того, что сейчас в вашей жизни. Когда вы постоянно ждёте счастье, которое придёт, вы упускаете счастливые моменты сейчас. Вы должны творить в данный момент, создавать вокруг себя счастливое окружение, чтобы быть счастливым сегодня и завтра, а не когда случится "то самое" благоприятное событие. Когда вы принимаете позитивное отношение, то жизнь становится для вас приятной игрой, а не постоянной борьбой.

Ясность принципов и расстановка приоритетов

Вы должны для себя понять, каким принципам вы будете следовать всегда, вне зависимости от ситуации. Например, помнить о близких людях всегда, доводить начатое дело до конца, быть искренним, поддерживать в себе позитивный настрой. Эти принципы вы должны определить сами для себя и следовать им. Так же вы должны понимать, что наиболее главное для вас в расстановке целей, а что второстепенно. Когда вы расставите свои приоритеты, вам станет всё в жизни понятно, и ваши цели достижимыми.

Жизнерадостность

Старайтесь в жизни все неудачи воспринимать ни как крах всей жизни, а как урок на пути к вашей вершине. Жизнерадостные люди намного быстрее восстанавливаются после провалов и промахов, потому что им не присуще чувство самобичевания и неполноценности. Постоянно напоминайте себе, что поднимает ваш дух, настроение, напоминайте себе, что вы замечательные, и добьётесь всего, чего хотите.

Ваш внутренний диалог

Внутренний диалог с самим собой - это главный критик в вашей жизни. Используйте его правильно, что больше мотивировать себя, а не постоянно ругать себя. Больше позитива во внутреннем диалоге, ведь он постоянно происходит, настраивая ваши мысли на действия. А вы знаете, что все мысли материальны.

Улыбайтесь

Чувство юмора- очень важная составляющая в настрое на позитивное отношение к жизни. **Смех - лучшее лекарство от всех невзгод.** Находите побольше забавного в жизни, улыбайтесь. Общайтесь с друзьями, рассказывайте друг другу анекдоты, читайте смешные истории.

Жить “здесь и сейчас”

Наслаждайтесь каждым моментом своей жизни. Живите здесь и сейчас. Не углубляйтесь в свое прошлое и не слишком переживайте о будущем. Ведь прошлого уже никак не изменишь, а о том, что нас ждет, невозможно знать наверняка. Поэтому наиболее ценным для вас должно быть настоящее, то, что вы имеете сейчас.

Оптимизм

Быть оптимистом -это значит видеть всё самое хорошее в себе и жизни , и использовать это во благо себе, в тоже время минимизировать слабые стороны. Верьте в себя. Это очень важно при настрое на позитивное отношение к жизни.

Не спешите делать выводы. Оценивая ситуацию, которая вам кажется катастрофической, не спешите винить себя и окружающих. Попробуйте посмотреть на нее с другой стороны и найти хотя бы один положительный момент. Не бывает сплошных черных полос в жизни – хотя бы в мелкую белую крапинку, но не монотонно черные.

Воспринимайте встречающиеся на вашем пути трудности как уроки, которые дает жизнь. Ваша задача – понять, почему так сложилось, принять ситуацию и извлечь из нее максимум выгоды.

Старайтесь видеть в людях хорошее. Если вас раздражает какой-то человек, но вы вынуждены с ним общаться, постарайтесь увидеть в нем положительные качества и поощрять их. Это, с одной

стороны, снизит степень вашего раздражения, а с другой – расположит его к вам. Постарайтесь говорить комплименты только искренне, от всей души! Ведь всем нам в глубине души хочется нравиться окружающим.

Научитесь прощать и забывать. Таким образом вы избавитесь от раздражения и мстительных чувств, которые разрушают в первую очередь нас самих. Кроме того, сердясь на кого-то или что-то, вы сохраняете связь с ним. Происходит заикливание на прошлых обидах и огорчениях. Облегчите себя прощением, забудьте то, что уже прошло, и двигайтесь дальше!

Не забывай о физических нагрузках. Например, займитесь танцами или плаванием. Вода помогает телу отдохнуть и расслабиться, повышая тонус и настроение. Старайтесь не поддаваться навязчивой мысли пожалеть себя. Станьте на некоторое время трудоголиком, займитесь тем, что помогло бы вам отвлечься от навязчивых мыслей. Займитесь домашними делами, сходите в магазин, выгуляйте собаку. Будьте активными!

А если жизнь подарила лимон – сделайте из него лимонад!!!