**Бывают дни, когда на душе тяжело и кажется, что все плохо.**

**Как с этим справиться?**

**Позитивное мышление** – это дорога к свободе, к новому уровню жизни, к успеху и личностному росту. Каждый человек может стать успешным творцом своего будущего. Ведь наше будущее это только мысленный образ, идея, которая пока не имеет реализации и формы в материальном мире. Каждый человек изначально обладает всем необходимым, чтобы быть счастливым, любимым и успешным.

Наше будущее – это результат нашего мышления сегодня. Поэтому практика позитивного мышления – это тот самый инструмент формирования реальности, который способен изменить нашу жизнь к лучшему.

Почему позитивное отношение к жизни так важно?

* позитивное мышление вызывает позитивные чувства и эмоции: счастье, радость, удовлетворенность собой, умиротворение, в то в время как негативное мышление вызывает в основном, негативные эмоции: страх гнев, ревность, разочарование, уныние;
* положительные эмоции влияют не только на на психологическое здоровье, они укрепляют иммунитет, повышая устойчивость к болезням; практикуя упражнения позитивного мышления вы сможете избавиться от ряда заболеваний, вызванных негативными установками и переживаниями;
* оптимизм заразителен – вы сумеете легче привлекать в свою жизнь нужных и более позитивно настроенных людей, что приблизит вас к достижению целей;
* позитивный настрой повышает вашу энергетику и приближает к осуществлению ваших желаний, в том время как негативное мышление запускает противоположные процессы.

**Позитивное мышление: самые эффективные упражнения.**

**Мыслить позитивно можно научиться!**

Тут важно понимать, что негативные мысли – это наш выбор, наша вредная привычка, которую можно заменить на полезную. Упражнения на формирование позитивного мышления действуют по тому же принципу, что и физические упражнения. Для того чтобы быть в хорошей физической форме – важны регулярные, желательно ежедневные тренировки. Точно также обстоят дела и мышлением. Позитивное мышление – результат ежедневной работы над собой. По разным данным на формирование новой привычки нашему мозгу требуется от 21 до 60 дней. Практикуя упражнения, направленные на формирование позитивного мироощущения ежедневно в течение не менее месяца, позитивный настрой станет для вас привычкой.

1. Избавляемся от негативных слов

Проследите за своим и мыслями и высказываниями. Если вы часто повторяете вслух, или про себя фразы: «…я не сомневаюсь», «…у меня не получиться», «мне не везет» – это явный признак преобладания негативных установок. Старайтесь менять каждое негативное утверждение на позитивное. Для этого отлично подойдут аффирмации.

1. Будьте благодарны!

Это пожалуй, одно из самых мощных и эффективных упражнений. Благодарность обладает колоссальной силой. Благодарите абсолютно за все что, есть в вашей жизни, даже за трудности и разочарования, ведь они делают вас сильнее, обогащают ваш жизненный опыт. Посмотрите на свою жизнь с точки зрения того, что у вас уже есть, а не с точки зрения того, что чего не хватает. Ежедневно находите и записывайте 5 положительных моментов своей жизни, за которые вы испытываете благодарность. Такое простое упражнение научит вас держать фокус на положительных сторонах происходящего.

**Упражнение «Мой идеальный день»**

Эта методика была предложена Мартином Селигманом, американским психологом, основателем позитивной психологии. Чаще всего это техника используется при постановке целей. В то же время она отлично помогает удерживать фокус внимания на позитиве, на том, что вы хотите, а не на том, чего не хотите.

Выделите время и опишите в подробностях свой идеальный день. Уделите особое внимание вашим личным предпочтениям и жизненным ценностям, определите, что важно лично для вас, например:

провести время с близкими;

найти время для любимого хобби;

отдохнуть на природе;

поработать над интересным проектом;

побездельничать, ничего не делать, полистать журнал;

таким образом, это может быть любой вид деятельности, который приносит вам радость и удовольствие.

Следующий этап – воплощение в жизнь, т.е. нужно просто прожить ваш «идеальный день» и отметить для себя что получилось, а что нет. Какие эмоции вы при этом испытали? Радость, удовлетворение, умиротворение…? Если что-то не вышло, просто нужно написать новый «идеальный день» и опять прожить его в реальной жизни. Упражнение выполняется до тех пор, пока вы не почувствуете удовлетворение от происходящих изменений в вашей жизни.

**Упражнение «+5»**

Суть этого упражнения очень проста: необходимо сделать ревизию всех негативных событий, который занимают ваш разум. Для каждого негативного события нужно найти 5 выгод, 5 положительных сторон конкретной проблемы, например, вас уволили с работы (тьфу-тьфу). Выгоды от сложившейся ситуации:

появилась прекрасная возможность отдохнуть немного;

работа все равно не приносила удовлетворения, поэтому появилась возможность найти что-то более интересное;

можно отоспаться;

отличный шанс устроится более высокооплачиваемую должность и добиться успеха на новой работе;

отсутствие зарплаты – замечательный повод научиться более рационально вести личный бюджет.

**Упражнение «Мирный договор с прошлым»**

Вы когда-нибудь замечали, сколько времени вы тратите на переживание негативных событий прошлого, постоянно прокручивая их в вашей голове. Это просто огромный поглотитель жизненной энергии и драгоценного времени. Вместо того, что созидать свое будущее, ваша энергия уходит на переживание минувшего, которого уже не существует. Негативные образы прошлого вызывают негативные эмоции в настоящем, а те , в свою очередь вызывают новые неприятные воспоминания. Помните, что эмоции всегда генерируются мыслями, и только вы можете изменить ваши модели мышления.

Для этого нужно:

простить ваших обидчиков, как в прошлом, так и в настоящем;

концентрировать внимание на текущем моменте, находить радость в том, что вы делаете сейчас в данную минуту времени;

**Визуализация**

Не смотря на то, что про визуализацию уже очень много написано, от этого её эффективность ни капельки не снижается. Не секрет, что наш разум работает и мыслит посредством образов. Образы влияют на все, что нас окружает: на то, что чувствуем, что мы делаем, как достигаем своих целей, как строим отношения с окружающими людьми.

«Воображение важнее знания» – слова Эйнштейна. Чем более позитивные картины вы будете рисовать в своем воображении, тем больше хорошего ста нет проявляться в вашей жизни. Сначала идея, потом воплощение. Секрет визуализации прост – создавая в своем уме позитивные образы своей жизни и самих себя, мы влияем на свое сознание.

Есть еще одно условие – только регулярные, ежедневные занятия визуализацией дают ощутимый эффект, помогают настроиться на позитивное мышление в будущем и навсегда. Правда в том, что визуализация не работает только у тех, кто делает ее от случая, к случаю, и ждет мгновенных результатов: сегодня помедитировал – завтра стал миллионером.

**Медитация**

Техника медитации – отличное средство для концентрации и успокоении ума. Регулярная медитативная практика способствует духовному и физическому здоровью, учит ментальному самообладанию. Преимуществ медитации много, и одно из них это развитие позитивного мироощущения. В медитативном состоянии легче избавиться от большого количества негатива, который вас беспокоит. Медитацию можно сочетать с визуализацией и аффирмациями – так эффект получиться еще сильнее. Изменить негативное отношения к деньгам поможет денежная медитация.

Итак, как только вы станете хозяином своего сознания, и сможете превращать каждое событие жизни в положительный, вдохновляющий опыт, вы навсегда избавитесь от волнений, сомнений, разочарований. Вы больше не будете заложником своего прошлого – вы станете творцом своего прекрасного будущего.