Вы когда-нибудь встречали людей, которые, кажется, просто излучают радость и положительную энергию? Вам хотелось быть похожим на них? Может быть вы размышляли: "Почему у них столько друзей? Почему они так популярны? Что в них такого, что делает их такими… классными?" Эти люди обладают так называемым "позитивным взглядом на жизнь". Позитивный взгляд на жизнь поможет вам получить от жизни то, к чему вы стремитесь, не потеряв при этом радости и не разучившись смеяться.

**Будьте влюблены в свою жизнь!**

 *Воодушевляйтесь тем, кто вы есть. Переживайте каждый момент так, словно он последний в вашей жизни. Дышите полной грудью!*



**Не реагируйте… действуйте!** *Проявляйте проактивный подход, думайте обо всем наперед, чтобы создавать счастливые моменты в своей жизни, а не просто сидеть в ожидании, когда же случится что-то плохое.*

**Верьте в то, что каждый момент совершенен, независимо от того, что случится в дальнейшем!**

*Даже худшие моменты – это часть жизни, и не стоит позволять им разрушать вас. Всякое бывает. Переживите и идите дальше.*

**[Будьте благодарны!](https://ru.wikihow.com/%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D1%83-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B2%D0%B7%D0%B3%D0%BB%D1%8F%D0%B4-%D0%BD%D0%B0-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D1%8C%22%20%5Cl%20%22/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB%3AHave-a-Positive-Attitude-%28for-Teens%29-Step-4.jpg)**

*[Благодарность – очень простой способ намного больше ценить свою жизнь. Нет ничего плохого в том, чтобы мечтать и ставить перед собой цели, но тем временем наслаждайтесь тем, что у вас есть… даже если этого не так много.](https://ru.wikihow.com/%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D1%83-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B2%D0%B7%D0%B3%D0%BB%D1%8F%D0%B4-%D0%BD%D0%B0-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D1%8C%22%20%5Cl%20%22/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB%3AHave-a-Positive-Attitude-%28for-Teens%29-Step-4.jpg)*

**[Хватайтесь за каждую возможность, чтобы не сожалеть в дальнейшем об упущенном!](https://ru.wikihow.com/%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D1%83-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B2%D0%B7%D0%B3%D0%BB%D1%8F%D0%B4-%D0%BD%D0%B0-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D1%8C%22%20%5Cl%20%22/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB%3AHave-a-Positive-Attitude-%28for-Teens%29-Step-4.jpg)**

*[Если вам выпадает случай чему-то научиться, стать лучше или попробовать что-то новое, не сидите дома и не взвешивайте за](https://ru.wikihow.com/%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D1%83-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B2%D0%B7%D0%B3%D0%BB%D1%8F%D0%B4-%D0%BD%D0%B0-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D1%8C%22%20%5Cl%20%22/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB%3AHave-a-Positive-Attitude-%28for-Teens%29-Step-4.jpg)**[и против. Вскакивайте на ноги и вперед! Новый опыт – замечательный способ наслаждаться жизнью.](https://ru.wikihow.com/%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D1%83-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B2%D0%B7%D0%B3%D0%BB%D1%8F%D0%B4-%D0%BD%D0%B0-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D1%8C%22%20%5Cl%20%22/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB%3AHave-a-Positive-Attitude-%28for-Teens%29-Step-4.jpg)*

**[Не теряйте чувства юмора!](https://ru.wikihow.com/%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D1%83-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B2%D0%B7%D0%B3%D0%BB%D1%8F%D0%B4-%D0%BD%D0%B0-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D1%8C%22%20%5Cl%20%22/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB%3AHave-a-Positive-Attitude-%28for-Teens%29-Step-4.jpg)**

*[Научитесь смеяться, и люди будут вам благодарны. Смех создает столько положительной энергии и в вас и в окружающих вас людях! Не воспринимайте жизнь слишком серьезно… будьте готовы признать, что да, бывают очень забавные моменты.](https://ru.wikihow.com/%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D1%83-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B2%D0%B7%D0%B3%D0%BB%D1%8F%D0%B4-%D0%BD%D0%B0-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D1%8C%22%20%5Cl%20%22/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB%3AHave-a-Positive-Attitude-%28for-Teens%29-Step-4.jpg)*

**[Верьте в то, что ваша судьба в ваших руках!](https://ru.wikihow.com/%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D1%83-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B2%D0%B7%D0%B3%D0%BB%D1%8F%D0%B4-%D0%BD%D0%B0-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D1%8C%22%20%5Cl%20%22/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB%3AHave-a-Positive-Attitude-%28for-Teens%29-Step-4.jpg)**

*[Никто не может отнять у вас мечту, пока вы дышите на этой земле. Если у вас есть намерение и сила воли, вам практически все подвластно. Успех – то, как вы сами это определяете, и вы можете быть успешны. Даже если вы ничего не делаете, вы все равно создаете свою жизнь, так почему бы не сделать ее запоминающейся?](https://ru.wikihow.com/%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D1%83-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B2%D0%B7%D0%B3%D0%BB%D1%8F%D0%B4-%D0%BD%D0%B0-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D1%8C%22%20%5Cl%20%22/%D0%A4%D0%B0%D0%B9%D0%BB%3AHave-a-Positive-Attitude-%28for-Teens%29-Step-4.jpg)*

**Советы**

Ведите дневник, и в конце дня записывайте, что сегодня было самое

* лучшее. Напишите о чем-то хорошем, что случилось с вами в этот день, или о чем-то, что вы поняли и осознали, прочли или услышали.
* Каждый день делайте для себя что-то особенно, а также для кого-то из окружающих. Это поможет вам лучше себя чувствовать и просыпаться по утрам с ощущением ожидания нового дня.
* Вспомните, что смешного случилось с вами за этот день. Опишите это в дневнике наряду с описанием хорошего события.
* Постарайтесь раздобыть фотоаппарат. Мир выглядит иначе через линзы фотокамеры, и она, возможно, поможет вам увидеть новую перспективу. Фотографируйте все, что хотите. Особенные места и любимые растения тоже хороши для начала.
* Попробуйте вот что. Соберите кучу камней, достаточно больших, чтобы на них можно было сделать надпись, и достаточно маленьких, чтобы их можно было поместить в тарелку или вазу. Затем возьмите маркер и напишите на первом камне что-то одно, за что вы благодарны. Напишите просто что-то вроде "моя семья" или "мои друзья", или "моя школа". Можно даже конкретнее, например: "моя мама", "мой учитель", "мой тренер". Положите камень в тарелку или вазу, смотря что вы взяли. Затем возьмите другой камень и напишите на нем следующую благодарность. И так до тех пор, пока у вас не кончатся идеи. В следующий раз, когда вам придет в голову, за что вы еще можете быть благодарны, пишите это на камне и складывайте к остальным камням. Каждый вечер берите один камень, читайте надпись и размышляйте о том, насколько вы благодарны за это в данном дне. Например: "Я благодарен за своих друзей, потому что сегодня они оказали мне поддержку в тот момент, когда мне это по-настоящему было нужно". Это отличный способ развивать в себе положительное мировосприятие.

[**Как развить позитивный взгляд на жизнь**](https://ru.wikihow.com/%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D1%83-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9-%D0%B2%D0%B7%D0%B3%D0%BB%D1%8F%D0%B4-%D0%BD%D0%B0-%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D1%8C)

