

*Человек — это продукт его мышления, что он думает, тем он и становится*  
*Махатма Ганди*

## **Как мыслить позитивно, или один из взглядов на позитивное мышление**

Часто от окружающих мы слышим такие фразы: «будь на позитиве», «надо мыслить позитивно» и другие. Но понимают ли действительно люди смысл и суть того, **как мыслить позитивно и зачем?** Оглядываясь вокруг, можно увидеть лица людей, которые выражают различные эмоции, например, озабоченность и радость, грусть и счастье, гнев и миролюбие, скуку и интерес... Но увидеть искреннее счастье или удовлетворённость в глазах — редкое явление.

Как часто вы слышите фразу «мысли материальны»? И это действительно так. Многие из вас, должно быть, замечали, что когда настроение «на подъёме», то и жить становится легко, просто и приятно. Все проблемы решаются как бы сами собой, встречаются позитивно настроенные люди, готовые помочь и поддержать, все вокруг доброжелательны и милы, а мир будто улыбается вам. И наоборот, когда настроение и мысли оставляют желать лучшего, то и жизнь не в радость, пространство вокруг начинает будто подтверждать ваши грустные мысли и способствует их реализации. Именно поэтому так важно мыслить позитивно! Позитивное мышление помогает изменить свою жизнь в лучшую сторону, достичь внутреннего спокойствия и гармонии.

### **Как начать мыслить позитивно**

На самом деле, чтобы начать позитивно мыслить, нужно просто начать! Начать отмечать в жизни позитивные моменты: отмечать то, что вас радует, вместо отмечания того, что огорчает; концентрировать внимание на том, что вы имеете, вместо того, чтобы желать бесконечных благ и испытывать зависть; важно хвалить себя за успехи, даже за самую малость, но и воспринимать адекватно конструктивную критику, чтобы изменить отрицательные моменты! Можно также составить список позитивных мыслей, которые вас поддерживают и вдохновляют. Начинать может быть трудно, но всё возможно! Попробуйте начинать день с улыбки и с благодарностью за драгоценное рождение, а вечером перед сном вспомните, что хорошего случилось в вашей сегодняшней жизни и что хорошего сделали вы. Постепенно вы научитесь отмечать позитив, даже не задумываясь об этом, будете видеть хорошее в людях или видеть в их поступках пример того, как себя нужно вести, а как не стоит, извлекать уроки даже из неприятных ситуаций. Чувство вины перед этим миром, другими людьми и самими собой сменится осознанием вашей причинности и спокойствием. А если **мыслить позитивно, мысли материализуются** в позитивном

Любое действие начинается в голове, позвольте себе мыслить позитивно. Мир не рухнет, если вы станете чуточку счастливее! Определите цель, создайте план достижения этой цели и начните позитивно мыслить в процессе её достижения! Начните с малого и двигайтесь к большему. Прочувствуйте внутри себя маленькие позитивные ощущения и появятся большие позитивные мысли. Тогда вы поймете, как мыслить позитивно при любых сложностях. В этой практике позитивного мышления, как и во многих других видах деятельности, важен опыт и практика. Ведь если вы захотите накачать пресс, то вы будете выполнять упражнения для его укрепления и прикладывать большие усилия для достижения своей цели, так и в этом конкретном случае, чтобы научиться позитивно мыслить и делать это правильно, необходима усердная практика.

## Как заставить себя мыслить позитивно

- 1. Учимся отпускать негатив.**
- 2. Учимся принимать позитив.**
- 3.** Попробуйте оценить себя с позиции положительных качеств и качеств, над которыми нужно поработать. Выделите главное и начните работать над собой, хвалите себя за успехи — это и поможет сформировать привычку к позитивному мышлению и избавит вас от ряда ненужных комплексов.
- 4. Учимся задавать правильные вопросы самим себе.**

Что хорошего случилось у тебя сегодня?  
Что я могу сделать, чтобы изменить ситуацию?  
Какие уроки я получил сегодня? Какие выводы можно сделать?  
Что я могу сделать, чтобы стать счастливее?  
Что для меня истинное счастье?  
Что я могу сделать для семьи, друзей, мира, чтобы испытать счастье?»
- 5. Учимся отдыхать.**

Отдыхом при этом не является лежание на диване перед телевизором, различные гулянки с употреблением опьяняющих и одурманивающих сознание веществ, а также общение с людьми, которые ведут вас к деградации и ещё большему погружению в негативные мысли.

Если вы хотите иметь больше энергии и более высокое качество жизни, отдыхайте правильно.
- 6. Учимся делать хорошо себе.**

Делайте те вещи, которые приносят вам пользу. Тут нам поможет умение задавать правильные вопросы. Например, съесть 5 шоколадок может быть и вкусно, но насколько оно полезно для вашего тела? Правильно питайтесь, высыпайтесь, выполняйте практики, подзаряжающие вас энергией. Старайтесь общаться со здоровыми людьми, позитивно настроенными людьми, которые оказывают на вас благотворное влияние.
- 7. Учимся себя хвалить, отмечать хорошее в себе.**

Чаще отмечайте позитивные события своей жизни и свои хорошие поступки.
- 8. Учимся делать хорошо другим.**

Попробуйте просто улыбаться людям. Со временем вам захочется делать хорошие вещи для других людей больше и чаще.
- 9. Учимся отмечать хорошее в других.**

Чтобы мир стал более ярким, добрым и приятным, старайтесь отмечать в окружающих вас людях их хорошие качества, тем самым вы даёте им возможность проявлять себя с лучшей стороны.
- 10. Подзаряжаемся на природе.**

Лучшей подзарядкой и неиссякаемыми источниками энергии является общение с природой. С помощью природы вы сможете изменить свою внутреннюю энергию и поднять её вверх, на природе вы будто напитываетесь энергией моря, леса, океана, гор, рек, земли и чистого неба...