

Позитивное отношение к жизни – путь к гармонии и счастью

*«Если вам достался лимон -
сделайте из него лимонад»*

Дейл Карнеги

Позитивное отношение

Что такое позитивное отношение? В первую очередь, это наличие у человека позитивного мышления. Мышление со знаком плюс – это фундамент, на котором строится наше позитивное отношение ко всему окружающему миру – к жизни, к людям и к самому себе.

В чем проявляется позитивное отношение?

- Оптимизм и мотивация
- Позитивное и творческое мышление
- Самоуважение и вера в себя
- Вдохновение и ожидание успеха
- Принятие проблем и неудач
- Поиск решений и возможностей

ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ к окружающему миру обладает одной интересной способностью – оно **ИЗМЕНЯЕТ ВАШУ ЖИЗНЬ!**

Причем в лучшую сторону!

*Положительный взгляд на вещи непременно приводит
к Счастью и Успеху!*



Какие преимущества у позитивного мышления?

- Привносит в жизнь больше положительных эмоций.
- Придает уверенности в себе и наполняет энергией.
- Помогает быстрому достижению целей.
- Дает вдохновение на мотивацию себя и других.
- Проблемы исчезают или легче переносятся.
- Вы растете в глазах других.
- Жизнь улыбается вам в ответ.

Позитивное отношение к жизни

Что это значит - «позитивно относиться к жизни»?

«Да чего тут разъяснять» — скажут многие. Все очень просто — радостней смотри на жизнь, будь веселым, всегда в настроении — и все дела».

На первый взгляд это действительно просто. Но почему тогда не каждому это удастся? Почему не все люди относятся к жизни позитивно?

Все дело в препятствиях. В преградах и барьерах на нашем пути. Вернее, не в них, а в нашей реакции на них.

**ОПТИМИСТЫ БОЛЕЮТ РЕДКО.
РАДОСТЬ-
ЛУЧШАЯ В МИРЕ ТАБЛЕТКА!**



Проблемы бывают у всех

Просто очень многие воспринимают их как какое-то наказание, как что-то фатальное, чуть ли не как «Божью кару». И начинают себя соответственно вести – падать духом, вешать нос, впадать в уныние – делая свою жизнь и жизнь окружающих просто невыносимой. «Да за что мне это?» «Когда же это все закончится?», «Почему именно я?» — часто слышим мы от них. И таких людей большинство среди нас. Их легко узнать по хмурым и серым лицам, потухшим взглядам, опущенным головам и отсутствию улыбки. Знакомая картина?

А есть и другая категория. У них тоже в жизни случаются проблемы и неприятности, но только они относятся к ним по-другому. Эти люди привыкли рассматривать **ПРЕПЯТСТВИЯ** на пути к мечте как новую **ВОЗМОЖНОСТЬ**. Возможность роста! Преодолеть барьер – значит стать сильнее и перейти на другой уровень. Такие люди верят в свои силы и идут к своей цели, несмотря ни на что!

Вот это и есть **позитивное отношение к жизни** – с легкостью справляться с жизненными трудностями. Принимая его в свою жизнь и делая такое отношение своей привычкой, вы избегаете беспокойства, страхов, негативных реакций и привлекаете положительные перемены, счастье и успех.

**Помните, что на любую проблему можно
посмотреть двояко –
как на возможность или как на тупик.
И выбор всегда остается за вами.**

~~А~~
~~ЖЕЛАЙ~~

Секрет счастья всегда прост!



Никто не учил нас дышать
и некому научить нас быть счастливыми.

Люди, относящиеся к жизни позитивно, любую проблему всегда будут рассматривать только как возможность

«Как мне можно это использовать?»

«Какой урок я могу из этого вынести?»

«Что Вселенная хочет этим сказать?» — такие вопросы они задают себе в первую очередь.

Позитивное отношение к жизни — главный стержень этих людей. Нет ничего невозможного и фатального. Нет плохих или хороших событий. Есть только наше ОТНОШЕНИЕ к ним. Позитивное или негативное.

Делайте ваш выбор! Становитесь на позитивную сторону жизни!

7 правил позитивного отношения к жизни

- Каждый вечер перед сном вспоминайте, что хорошего случилось с вами за день.
- Всеми своими успехами (даже самыми маленькими) делитесь с другими людьми.
- Чаще смейтесь над самим собой, не бойтесь этого.
- Если вам грустно или вы в тяжелой ситуации, вспомните смешное событие, веселую историю, почитайте анекдоты или посмотрите комедию.
- Зарядитесь позитивом сами и передавайте его окружающим. Для этого начинайте каждое утро с позитивных мыслей.
- Улыбайтесь! Как можно чаще и от души, знакомым и незнакомым людям. Улыбайтесь сами себе. Начинайте каждое утро с улыбки.
- Любую проблему оценивайте с позиции потенциальной возможности. Всегда задавайте себе следующие вопросы: «Для чего мне дана эта ситуация?», «Как и где я могу это использовать?». Сделайте это своим полезным опытом.



Позитивное отношение к людям

В чем проявляется позитивное отношение к людям?

Те, кто положительно настроен к окружающим, видят, в первую очередь, только хорошее в человеке. Они общительны и доброжелательны, на их лицах всегда играет приветливая улыбка. Все это позволяет им без проблем сближаться с людьми и получать в ответ такое же позитивное отношение.

4 преимущества позитивного отношения к людям

1. Позитивно настроенные люди более счастливы в жизни.

То, что Позитив и Счастье – близнецы-братья, известно уже очень давно. Хорошее отношение к окружающим делает человека счастливее уже хотя бы потому, что у него практически не бывает конфликтов и всяких негативных ситуаций в жизни, что уже можно назвать счастьем в наше время тотальных стрессов.

2. Позитивное отношение благоприятно влияет на здоровье.

То, что позитивное отношение и здоровье глубоко взаимосвязаны – доказанный медицинской наукой факт. Люди, мыслящие позитивно, выздоравливают в разы быстрее, лучше реагируют на лечение и значительно быстрее идут на поправку.

3. Люди, позитивно настроенные по отношению к другим, также относятся и к самому себе.

Они находятся в полной гармонии и согласии с собой, они себя уважают. В общем, *позитивное отношение к себе начинается с позитивного отношения к другим.*

4. Позитивные люди – пример для подражания.

К ним тянутся, как к свету, за ними идут, в их обществе хочется находиться. Свое отношение к миру такие люди распространяют вокруг, они излучают его. А значит, делают наш мир лучше, добрее и позитивнее!



Формирование позитивного отношения к жизни

Разумеется, формирование позитивного отношения – дело не одной минуты, требует затрат времени и в идеале должно стать хорошей привычкой.

Советы, приведенные ниже, позволяют развить в себе позитивный взгляд на мир, стать оптимистом по жизни и научиться замечать вокруг только хорошее.

- *Ищите больше поводов для радости.*
- *Равняйтесь на позитивных и счастливых людей.*
- *Убедитесь в невыгодности и полной бесполезности негативного отношения.*
- *Верьте в себя и в поддержку окружающих вас людей.*
- *Оставайтесь оптимистом в любых ситуациях (делайте из лимона лимонад).*
- *Читайте позитивную литературу.*
- *Контролируйте свои мысли.*
- *Повторяйте позитивные и вдохновляющие вас утверждения.*

Оптимистами не рождаются – ими становятся!

СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ:
ОТНОСИТЕСЬ К СЕБЕ С НЕЖНОСТЬЮ,
А КО ВСЕМУ ОСТАЛЬНОМУ -
С ЮМОРОМ.

