



Секреты внутренней гармонии или как научиться мыслить позитивно

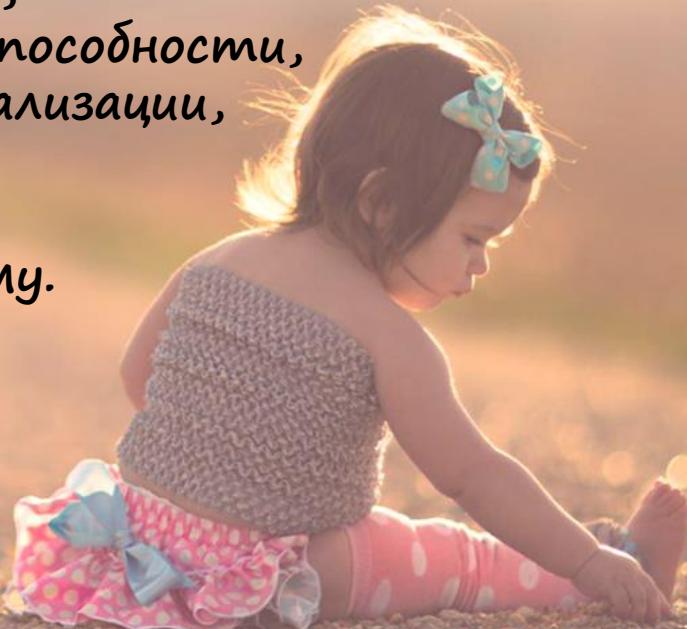
Привет! Наверное Вы уже слышали о том, какие чудеса творит позитивное мышление:

- повышает иммунитет,
- делает Вас более привлекательным,
- повышает самооценку,
- делает Вас более стрессоустойчивыми,
- помогает раскрыть свои творческие способности,
- открывает новые возможности для реализации,

...

Список можно продолжить и дальше, но лучше перейти к самому интересному.

Я думаю суть Вы уже уловили;)



Как можно мыслить позитивно, если в мире то и дело происходят какие-то катастрофы, пандемии, войны и прочие неприятные события, о которых мы каждый день слышим с экранов телевизоров, читаем в интернете и печатных изданиях?

Позитивные люди прекрасно понимают, что они живут не в волшебной сказке, а окружающая их действительность – это далеко не райское местечко.

Умеющая позитивно мыслить личность все трудности, возникающие на её жизненном пути, рассматривает сквозь призму возможностей.

Пытаясь решить очередную проблему, такой человек сначала рассмотрит ситуацию с разных сторон, а затем, используя креативные подходы и контролируя мышление собственной силой воли, начнет искать самый оптимальный вариант решения!



A woman with long brown hair, wearing a white shirt and a grey blazer, is sitting on a dark brown leather suitcase. She is barefoot and has her legs crossed. She is looking off to the side, away from the camera. In front of her is a small campfire with a few sticks of wood. The background is a hazy, golden landscape, possibly a sunset or sunrise over a field or beach. The overall atmosphere is contemplative and peaceful.

Любая жизненная ситуация всегда обладает нейтральной окраской.

Это просто событие или свершившийся факт. Мы сами придаём ту или иную окраску той или иной жизненной ситуации.

Негатив, имея огромный энергетический потенциал, очень быстро цепляется к тем людям, которые позволяют деструктивным мыслям господствовать в их голове.

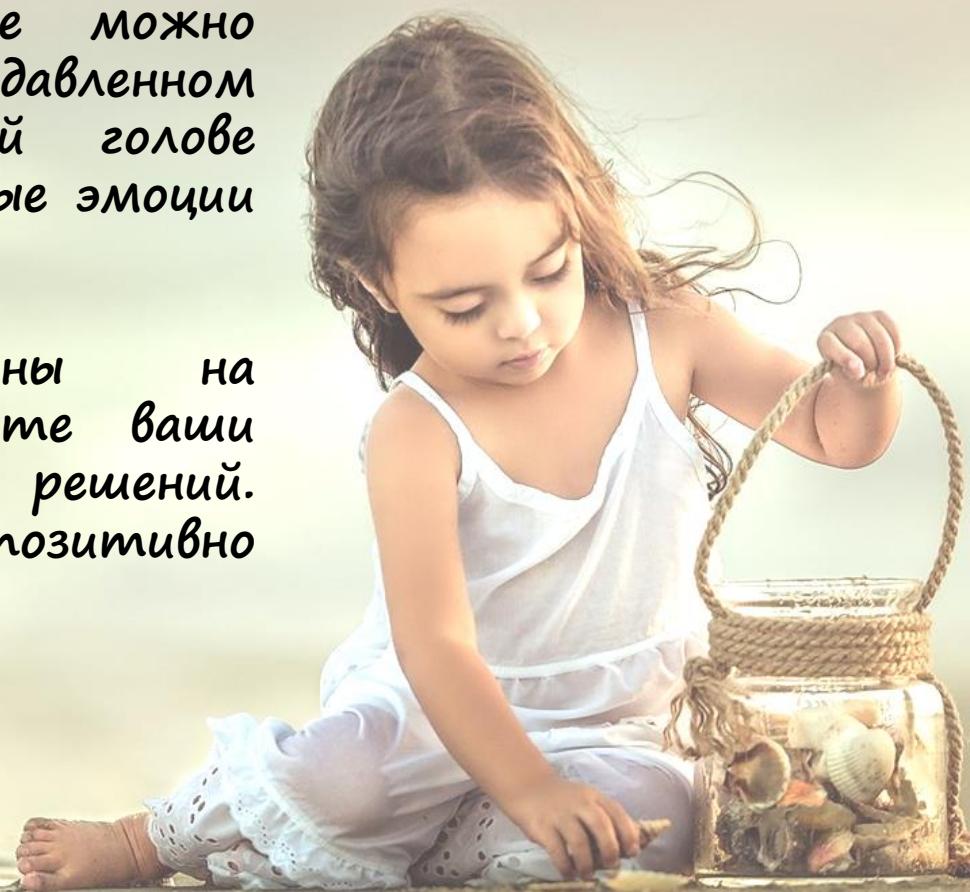
Молниеносно прилипший негатив не только подкрепляется неприятными событиями, которые то и дело начинают происходить в жизни этих людей, но и постепенно наращивает свою мощь.

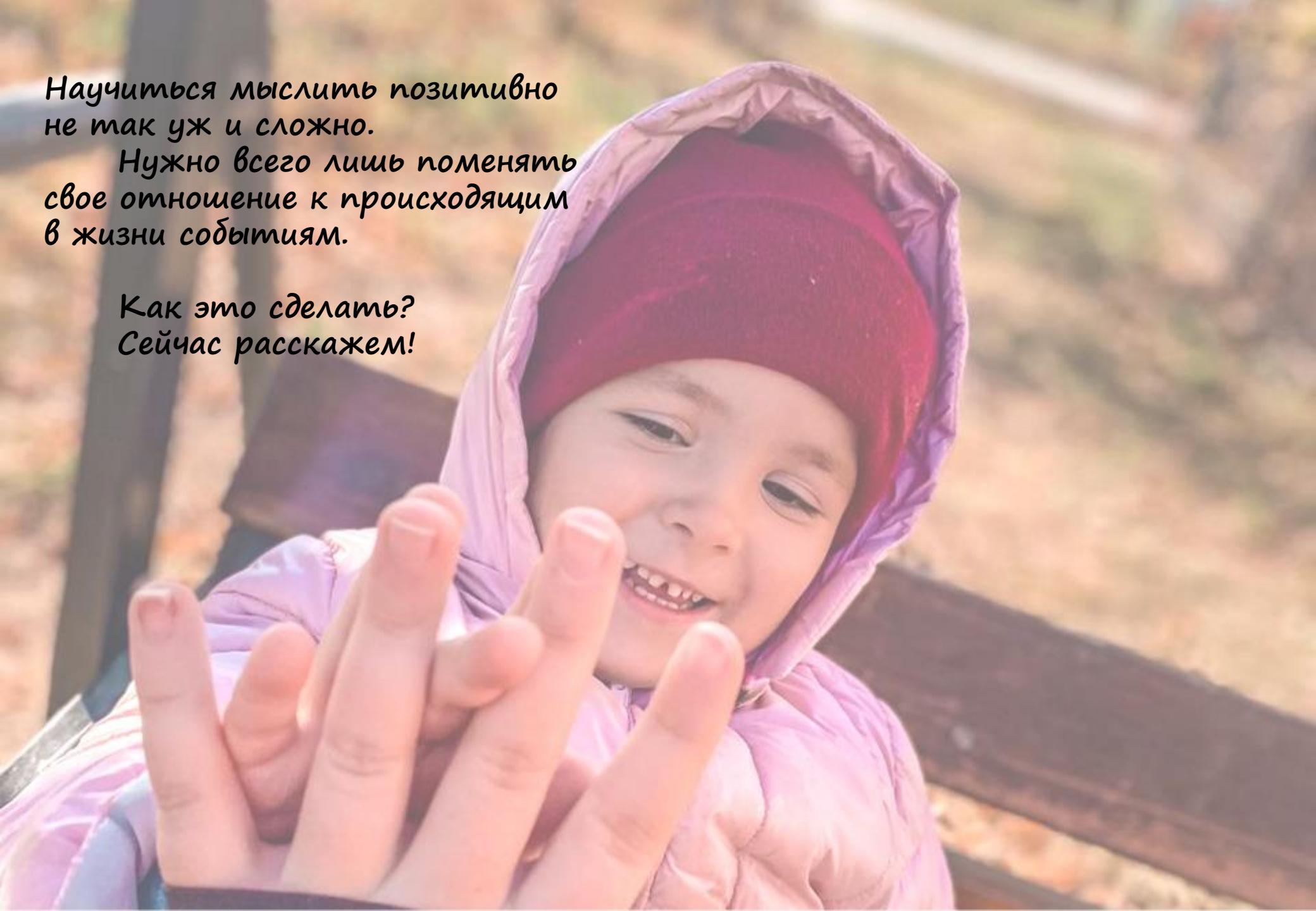
Позитивное мышление позволяет не расходовать энергию на негатив, а способствует концентрированию на решении проблем.

То есть, вы быстрее входите в привычное русло.

Задумываемся о том, что же можно предпринять, вместо пребывания в подавленном состоянии долгое время. В вашей голове перестают ходить по кругу негативные эмоции – сожаление, раздражение.

Отныне, вы сконцентрированы на приобретенном опыте и устремляете ваши мысли в направлении поиска решений. Самоконтроль. Умение мыслить позитивно отгоняет мрачные мысли.





Научиться мыслить позитивно
не так уж и сложно.

Нужно всего лишь поменять
свое отношение к происходящим
в жизни событиям.

Как это сделать?
Сейчас расскажем!

Техники позитивного мышления:

1. Используйте сильные слова

Сильные люди не произносят слабых слов, потому что знают — они способны негативным образом повлиять на настрой.

На протяжении недели выписывайте на лист бумаги слова, которые позволяют чувствовать себя сильным, уверенным, независимым. Вставляйте их в свою повседневную жизнь как можно чаще. Размышляйте об этих словах, анализируйте их.





2. Практикуйте аффирмации

Не особо важно, насколько вы верите в правдивость некоторых фраз, повторяйте их каждый день, пока эти слова не проникнут в подсознание:

Я спокоен и ничто не сможет вывести меня из равновесия.

Я творческий человек.

Я умею общаться с людьми.

Моя презентация
будет превосходной.

Найдите аффирмации,
которые подходят лично вам.

3. Проанализируйте, что пошло не так

Когда возникает проблема, важно понять, где точка отсчета.

То есть в какой момент ситуация изменилась и привела к проблеме.

Выяснив это, проанализируйте, почему это произошло.

Избегайте обвинительных речей и желания посетовать на обстоятельства.

Вы должны решить проблему максимально эффективным образом, не вовлекая ненужных эмоций.

Одно из основных качеств великого человека — умение справляться со своими проблемами.



4. Учитесь на прошлых ошибках

Ошибки из прошлого нельзя исправить, но можно извлечь из них пользу. Проследите цепочку полностью:

Вспомните все события, предшествовавшие ошибке.

Выясните, почему она случилась.

Решите, как изменить свое мышление, чтобы такого больше не повторилось.





5. Найдите в проблемах и неудачах возможности

Помните, что любая неудача — это возможность и шанс, обратная связь, которую получили.

Для этого нужно перевернуть с головы на ноги свое мышление, но это того стоит.

Развивайте в себе привычку на любую проблему и неудачу реагировать с любопытством.

Представьте, что вы случайно допустили это, чтобы посмотреть сработает ли. Такой подход позволит спокойно анализировать ситуацию и увидеть в ней новые возможности.

6. Визуализируйте



Мозг не видит разницы между хорошо продуманной фантазией и реальным опытом.

Если вы мысленно переместите себя на несколько лет вперед, задействуйте все органы чувств и поверите в то, что это сейчас происходит с вами, это поверит и ваш мозг.

Вы станете себя вести как человек, добившийся успеха — с тем набором необходимых качеств.

Мне
Меня окружают прекрасные люди!

Нравиться
Я люблю этот мир, я люблю эту жизнь!

Я говорю легко и свободно

Жить! Я говорю легко и свободно
Благодарю за возможность!

Я благодарю

Я люблю себя за то, кто я есть!

Жизнь!

Я чувствую себя превосходно!

Я люблю
У меня прекрасное здоровье!
себя!