

Как научиться ПОЗИТИВНО МЫСЛИТЬ



Каждое утро, как только вы проснулись, внушайте себе, что вы счастливы, уверены в себе, удачливы, а мир вокруг прекрасен; люди, окружающие вас, хороши и полны достоинств. Вы готовы простить их недостатки и готовы любить их. Перед тем как выйти из дома на работу, нужно также настроить себя на спокойную

размеренную деятельность в течение дня.

Каждый день с самого утра наш мозг должен получать импульсы в форме мыслей, способных в течение дня влиять на внутренний настрой, на тонус мысле-творческой активности. Ведь от настроения во многом зависит характер протекания всех наших нервно-психических процессов и, что очень важно, оптимальный уровень наших эмоциональных реакций на различные раздражители. От господствующего в нашем сознании мысле-эмоционального настроения во многом зависит и характер нашего поведения в семье, в коллективе, в социальной среде.

В качестве положительного настроения самое простое, что можно использовать - это улыбка. Если лицо неулыбчивое и неулыбчивость стала привычкой, следует отрабатывать улыбку каждое утро перед зеркалом, создавая доброжелательное выражение лица, ибо доброжелательное выражение лица возбуждает центры положительных эмоций, приводит в хорошее настроение.

Человек с естественной приветливой улыбкой и сам обретает бодрость и жизнерадостность, и окружающим повышает настроение. В повседневной жизни улыбка (я не говорю об американской улыбке по поводу и без), как правило, вызывает улыбку и соответствующий настрой

у окружающих, создает атмосферу для приятельского или делового общения. Лучезарная улыбка помогает доброжелательно относиться к людям, с которыми общаешься, и избегать критических ситуаций, способных испортить настроение.

Улыбка является пусковым механизмом к чувству радости, к радостному мироощущению, а радость, в свою очередь, является фоном, настраивающим психику на жизнеутверждающий лад. Радостно настроенный человек преображается. Его сердце звучит веселее, глаза излучают доброту, движения становятся более выразительными, а полет мыслей — более устремленным. У такого человека обостряется восприятие искусства и красоты природы, улучшаются отношения с окружающими, становится более плодотворной творческая деятельность.

Единственное, что можно сказать напоследок – это как можно чаще генерируем положительные мысли: "я здоров(а)", "у меня все получится" и т.п. А позитивный настрой в жизни поможет справиться со всеми трудностями, преодолеть все препятствия и добиться всего, чего только вы можете пожелать. У вас все будет хорошо!!!