

Мысль является активной жизненной силой в мире. Крепость тела, интеллект, успех в жизни – все зависит от качества мыслей. Каждая перемена мысли отражается на физическом и эмоциональном состоянии человека.

Если внимание сосредоточено на одних и тех же мыслях, то вырабатывается определенный стереотип мышления, и человек действует автоматически. Сознательно меняя мысли на позитивные, человек повышает качество жизни.

Человеку важно научиться замечать в жизни позитивные моменты: отмечать, что радует, сосредотачивать свое внимание на том, что имеешь; действовать, вместо того, чтобы ждать счастливого случая.

Для создания новой картины жизни, важно руководствоваться следующими правилами:

Формировать позитивное мышление, то есть мыслить о том, что человек хочет, а не о том, чего избегает. Когда человек думает о том чего он «не хочет», он именно это и получает, поскольку только об этом и размышляет. Важно отбросить все сомнения и научиться заменять утверждение «чего я не хочу» на утверждение «чего я хочу».

Использовать силу воображения. Часто, даже сила воли не в состоянии избавить человека от нежелательных размышлений, поэтому важно не подавлять свои мысли, а заменять их другими. Например, если отобрать у малыша игрушку, то он скорее всего будет плакать и не скоро успокоиться. Однако, если заменить ее на новую и интересную, то он быстро переключит свое внимание и забудет о старой.

Сформулировать в голове новые установки. Например, придумать установки, которые воодушевляют: «С каждым днем, мои дела идут все лучше» или «Я здоров и счастлив». Повторять их желательно как можно чаще. Настраиваясь на позитивные эмоции, важно не позволять отрицательным мыслям долго оставаться в сознании, и даже если они

возникают по инерции, сознательно переводить их из минуса в плюс.

Создать условия для позитива: завести дневник, в котором можно отмечать достижения; использовать методы медитации и концентрации; представлять желаемые цели вечером перед сном; повесить на стену плакат с изображением задач и достижений и как только неприятные мысли начнут одолевать, взглянуть на него и переключиться.

Почаще хвалить себя. Когда в жизни возникают проблемы, то относиться к ним как к жизненному опыту и развитию способностей. Когда удастся успешно завершить какое-либо дело, делать себе подарок. Для хорошего настроения награждать себя за успехи так же важно, как и не винить себя за ошибки.

Радоваться простым вещам. Не связывать свое ощущение счастья и удовлетворения жизнью с конкретным будущим. Например, «Я буду счастлив, только если сдам все экзамены» или «Я буду радоваться, когда получу квартиру». Важно научиться наслаждаться чем-то простым

в повседневности: красотой природы, общением с другом, хорошей книгой.

Жить полной жизнью: находить время, силы и средства на разные стороны бытия – семья, друзья, работа, отдых, хобби, путешествия.

Ставить реальные цели. Мечтать важно и необходимо, но если постоянно стремиться к высоким целям, которые не всегда удается осуществить, то постепенно можно потерять оптимизм и уверенность в себе. Когда человек ставит перед собой достижимые цели и добивается их, это вдохновляет его на новые свершения.

Выстраивать гармоничные отношения с коллегами и близкими. Доброжелательная атмосфера в коллективе и дома помогает сохранять позитивное настроение. Стараться отмечать в окружающих людях их хорошие качества, тем самым давать им возможность проявлять себя с лучшей стороны. Исследования показали, что когда встречается позитивный человек, то невольно все окружение на
чинает

«заряжаться» его хорошим настроением.

Сделайте эти правила принципами, по которым отныне вы будете жить. Благодаря им, вы сможете измениться и жить в гармонии.