**БЕСЕДА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ «МЫСЛИМ ПОЗИТИВНО!»**

НАУЧИТЬСЯ МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО –

ОСНОВА СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ!



В повседневной жизни мы часто слышим утверждения, связанные с наполнением наших мыслей: «что внутри – то и снаружи», «мысль материальна», «негативные мысли притягивают аналогичные события» и т.п. Вроде бы – есть внутренний мир и внешний, каждый существует сам по себе и не зависим друг от друга. Однако, это не так.

Негативное мышление способствует «притягиванию» отрицательных событий, благодаря тому, что мы просто не замечаем позитива, а акцентируем внимание на негативе. Наша жизнь идет по тому сценарию, который сформировало сознание. Высокий уровень негатива провоцирует неспособность найти выход из трудной ситуации, создание сложных отношений с окружающими и даже многие болезни. Ответ на вопрос как научиться мыслить позитивно – даст возможность изменить свою жизнь. Психология отмечает, что люди, мыслящие позитивно, более успешны, счастливы и здоровы. С ними реже случаются неприятности и они меньше подвержены стрессам.

*Наш внутренний мир – есть отражение внешнего с учётом воспитания, темперамента, национальности, установок и т.п. Внешний мир – настолько многогранен, что выдаёт нам события и опыт аналогично нашему наполнению.*

Позитивное мышление не подразумевает полное игнорирование неудач, отрицательных событий или переживаний – ведь это наш опыт, который позволит не совершать ошибки впредь.

*Позитивно мыслить – значит видеть проблемы исходя из возможностей, а не преград.*

Если неприятность случается с негативно настроенным человеком, он может опустить руки, воспринять событие как закономерность - «со мной так всегда», «я неудачник» и т.п. и отказаться от дальнейшей борьбы и поиска выхода, он считает, что успех - это случайность в его жизни. Человек, который мыслит позитивно – тоже расстроится, но быстро придет в себя, воспримет событие как опыт и двинется дальше. Он знает, что успех не приходит без неудач. Таких людей чаще всего отличает дружелюбие, улыбчивость, отходчивость и любознательность. Позитивное мышление исключает жизнь в черно-белых тонах. Основа душевного спокойствия – в понимании, что сегодня может быть плохо, но завтра все изменится в лучшую сторону. Жить в режиме «катастрофичности» чревато болезнями и сокращением срока жизни. Думать позитивно – значит понимать, что не стоит брать на себя ответственность за все происходящие вокруг события. Важно заставить себя отпустить ситуацию, если ее решение не в ваших возможностях.

10 главных правил

Как прийти к позитивному мышлению и изменить свое видение ситуации, если изначально вы склонны во многом видеть негатив? Наше сознание в состоянии со временем сформировать новую картину жизни, если вы будете руководствоваться несколькими правилами:

1. **Сознательная установка на позитив**

Всегда настраивайте себя на позитивные эмоции и мышление, не позволяйте негативным мыслям надолго оставаться в вашем сознании, если они возникают – найдите время для внутреннего диалога, постарайтесь перевести минус в плюс. Если вам есть за что похвалить себя – обязательно сделайте это. Помните, мыслить негативно – значит притягивать негативные события.

1. **Запретите себе разочарования**

*Если на вашем пути встречаются препятствия и неудачи – воспринимайте их как жизненный опыт, возможность развивать свои слабые стороны и мыслите с позиции поиска обходных путей.*

Ваша задача – достичь равновесия, сформировать позитивную картину мира, а разочарования будут тянуть вас назад и не дадут жить счастливо.

1. **Старайтесь общаться с позитивно настроенными людьми**

Ответить на вопрос «как научиться мыслить позитивно» вам помогут такие же люди, как и вы. Старайтесь окружать себя теми, кто во всем старается видеть плюсы, не «залипает» на неудачах. Люди, которые держат обиды, злопамятны или вообще не любят жизнь – отбирают у вас много энергии и душевных сил.

1. **Верьте в свою личность**

*При любых обстоятельствах сохраняйте веру в себя и свои возможности*

Психология рекомендует каждый день впускать в вашу жизнь что-то новое – например, добираться до школы другой дорогой и т.п. Больше изучайте жизнь тех людей, кто знает, что такое успех, его цену, кто шел к цели, несмотря на преграды, и учитесь у них.

1. **Будьте целеустремлены**

Успех приходит к тем, кто четко видит свои цели и готов двигаться к их достижению. Всегда формируйте планы по достижению целей и придерживайтесь их. Учитывайте даже незначительные достижения – ваше сознание будет запоминать положительный опыт, что в конечном итоге поспособствует вашей уверенности и позитиву.

1. **Помните, что мысль – материальна**

Выработать привычку думать позитивно – поможет ваше понимание материальности мыслей. Негатив в состоянии отравить ваше существование и поспособствовать плохим событиям в вашей жизни. Каждый день думайте о том, что вы еще можете сделать для того, чтобы прийти к тому, как мыслить позитивно.

1. **Видеть позитив в негативе**

Достичь душевного равновесия психология рекомендует посредством вашего личного отношения к ситуации или проблеме: если вы не в состоянии изменить что-либо, меняйте свое отношение к этому событию.

1. **Радуйтесь простому**

Не стоит привязывать свое ощущение счастья и довольства жизнью с глобальными вещами: например, я буду счастлив, только если буду богат, или стану звездой. Учитесь наслаждаться чем-то простым: хорошей погодой, приятным собеседником, хорошим фильмом и т.п. Выработать эту привычку не сложно – вспоминайте о том, как много людей лишены того, что вы имеете в достатке.

1. **Постоянно развивайтесь**

Работа над собой приносит много позитива. С каждым днем вы будете замечать, что стали умнее, успешнее, а значит – счастливее. Вложение средств и сил в свое развитие является гарантом вашей уверенности в себе, что позволит вам бороться с негативом и изменить свою жизнь в лучшую сторону.

1. **Стремитесь жить полной жизнью.**

Это значит – находить время, силы и желание на максимум жизненных областей – семья, личная жизнь, друзья, занятия, отдых, хобби, путешествия – все это должно присутствовать в вашей жизни. Сделайте эти правила принципами, по которым отныне вы будете жить. Благодаря им, вы сможете измениться и жить в гармонии.

