**Почему нужно мыслить позитивно)**

#1 Позитивное мышление притягивает положительные события. Одной из самых основополагающих причин мыслить позитивно является возможность обратить закон притяжения в свою пользу.

Если вкратце, то он гласит, что подобное притягивает подобное. Соответственно, если мыслить позитивно (систематически), но в жизни будут происходить преимущественно хорошие и благоприятные события. Более подробно о законе притяжения смотрите в фильме «Секрет«.

#2 Более гармоничные и крепкие взаимоотношения. Человек, мыслящий позитивно, склонен замечать в людях хорошие качества и игнорировать недостатки. В ходе личного контакта другая сторона чувствует это на ментальном уровне и ей это приятно. Это способствует укреплению человеческих отношений.

#3 Более благоприятное первое впечатление. Позитивное мышление влияет на поведение человека, его внешний вид и даже манеру говорить. Позитивные люди всегда производят хорошее первое впечатление, и это может пригодиться как в деловой среде, так и в сфере романтических отношений.

#4 Более крепкое здоровье. Многочисленные исследования ученых показали, что позитивно мыслящие люди менее склонны к заболеваниям и у них более крепкий иммунитет, чем у тех, кто постоянно находится в депрессии. Давно доказано, что улыбка продлевает жизнь.

#5 Больше шансов на успех. Люди, которые мыслят позитивно, чаще и легче добиваются успеха, чем негативисты. Если Вы будете приучать себя к позитивному мышлению, то через некоторое время начнете замечать, что то, что раньше казалось трудноразрешимым, теперь имеет четкие и понятные пути решения. Так происходит потому, что при позитивном мышлении развивается гибкость ума, приходят новые, свежие идеи и мысли, способные помочь в решении той или иной трудности.

#6 Больше никаких стрессов. Основной причиной стресса являются тревога, беспокойство, вызванные негативными мыслями. Чем больше мы думаем о проблеме, тем больше вовлекаемся в стрессовое состояние.

Позитивное мышление способствует тому, что человек акцентирует свое внимание и мысли на решении трудной ситуации, а не на проблеме как таковой. Еще одним отличным следствием отсутствия стресса является меньший уровень кровяного давления.

#7 Видеть возможности, а не преграды. Люди с негативным мышлением в некотором роде слепы. Они не замечают возможностей и шансов, а зациклены только на проблеме.

Приведем такой пример. Когда-то британский миллиардер Ричард Брэнсон занимался продажами грампластинок по почте. Но однажды почтовые работники устроили массовые забастовки, что поставило крест на таком виде торговли.

Тогда он решил открыть розничный магазин, и что более удивительно — в отсутствии денег за аренду — уговорил одного владельцы обувного магазина сдавать ему свободный второй этаж бесплатно. Так проблема дала толчок к развитию — спустя некоторое время у Брэнсона и его компаньонов были магазины в каждом крупном городе Великобритании.

Кроме того, человек, мыслящий позитивно, имеет больше мотивации. Он быстрее достигает своих целей и делает это с удовольствием.

#8 Больше красоты. Позитивное мышление способно преображать человека! Это происходит естественным образом: улыбающиеся, приветливые, счастливые люди являются более привлекательными и располагающими к себе. Когда светится внутренняя красота, она видна и снаружи.

#9 Выше самооценка. Когда человек мыслит в позитивном ключе, у него поднимается собственная самооценка. Конечно, повысить ее только за счет позитивного мышления весьма маловероятно, но в комплексе это дает хороший эффект. Здесь механизм простой: когда Вы думаете в целом позитивно, то Вы и о себе также мыслите хорошо, а значит Ваша самооценка увеличивается.

#10 Больше энергии. Когда Вы живете в беспокойстве и переживаниях, то Вы будете ощущать нехватку жизненных сил и энергии. Бывала у Вас такая ситуация, когда хочется просто развалиться на диване, закрыть глаза и ни о чем не думать? Это не только следствие усталости от трудовой деятельности. Многие просто не задумываются, что тревоги, волнения и страхи отнимают у нас ментальную энергию, что сказывается на нашем физиологическом состоянии — отсутствии бодрости и активности.

*Надеемся, теперь Вы понимаете, почему нужно мыслить позитивно и просто радоваться жизни. Удачи в развитии позитивного мышления!*

