

ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ



Ось кілька прийомів, якими ви можете скористатися, щоб почати мислити більш позитивно.

1. Досить говорити: «Я не можу». Якщо ви будете чути це занадто часто, то переконайте себе, що так і є. Краще говорите «докладу всіх зусиль» або «дуже постараюся».

2. Виходите з кращого. Не починайте проект з негативним ставленням, побоюючись, що ви програєте. **Приступайте до кожного завдання в упевненості, що у вас є можливість досягти успіху.**

3. Вчіться на своїх помилках. Позитивне мислення не означає, що негатив потрібно повністю заблокувати. Ми всі помиляємося. Подумайте, як можна було б впоратися з ситуацією інакше, і зробіть так наступного разу.

4 Візуалізуйте свої успіхи. Мають намір скинути вагу? Повісьте поруч пару вузьких джинсів. Хочете накопичити грошей на відпустку? Повісьте поруч з монітором фото пляжу на якому мрієте опинитися.

5. Не будьте жертвою. Неприємності бувають з усіма. Але змушувати людей жаліти вас - це нічого не виправить.

6. Співайте. Нехай навіть ви фальшивите - ви все одно відчуєте себе краще.

7. Посміхайтесь. Просто посміхайтесь, навіть без причини. Неприємності не будуть сприйматися так вже катастрофічно, якщо в цей час ви посміхаетесь

Всі наші скарги на те, що
життя складне і нестерпне,
наші нарікання з приводу
того, чого ми позбавлені,
виникають від нестачі
подяки за те, що ми маємо.

Даніель Дефо

