

## **Позитивне мислення - це могутній інструмент самовдосконалення й реформування свого життя.**

Правила позитивного мислення існують тисячі років. Вони продиктовані самою Природою. Саме тому вони працюють. Позитивне мислення - необхідна умова досягнення успіху в будь-якій діяльності.

Позитивні думки допомагають почуватися добре, що й веде до поліпшення здоров'я, підвищення мотивації і щастя загалом. Навпаки, негативні думки призводять до зникнення мотивації і багаточисельних стресів. А стрес, у свою чергу, може призвести до серйозних проблем із здоров'ям.

### **Екскурс до історії**

У 1905 році англійський психолог Уїльям Джемс зробив унікальне відкриття, згідно з яким зміна психологічної установки впливає на життєві обставини людини. Він стверджував, що для того, щоб змінити зовнішній світ, потрібно змінити самого себе. Згідно його теорії, існує закон тяжіння, за яким ми впливаємо на хід нашого життя як магніт. При цьому, залежно від спрямованості думки людина здатна притягувати як позитивні, так і негативні ситуації. Чим більший емоційний заряд несуть ці думки, тим більшим є таке тяжіння.

Вплив позитивного мислення на наше життя - реальність. Лише від самої людини залежить, наскільки вона - господар власного життя.

### **Історичний приклад позитивного мислення**

Це сталося під час висадки римських легіонів на південному березі Англії. Юлій Цезар, зістрибнувши з корабля на берег, спіткнувся. Щоб зберегти рівновагу, він торкнувся рукою піску. В ту ж хвилину імператор зрозумів, що перший невдалий крок на землі ворога може тлумачитися його солдатами як поганий знак. Що робити? Великий полководець роздумував лише мить. Він захопив повну жменю піску, торжествуюче підняв її над головою і обернувся до солдатів, немов саме це і було метою його падіння. Жест Цезаря зустріли загальним тріумфуванням. Очевидно, імператор надавав велике значення бойовому духу, позитивному настрою воїнів в майбутніх битвах.

### **Прийоми позитивного мислення**

**1. Формулюйте свої думки позитивно".** Використовуйте позитивні слова і в думках, і під час розмови, наприклад: "я можу", "я здатний", "у мене вийде", "це можливо", "я зможу це зробити".

**2. "Висловлюйтесь про інших добре".** У правилах для співробітників однієї процвітаючої компанії записано: «У будь-якій ситуації висловлюйтесь про людей

добре». Спираючись на хороше, що є в людині, ми створюємо умови для довготривалої співпраці з нею. Ми заряджаємо її позитивною енергією.

**3. "Оточуйте себе гарними людьми й приємними речами".** Всім подобаються позитивні особи, що живуть в гармонії з іншими. З ними приємно спілкуватися, вести справи. Асоціюйте себе з людьми, які мислять позитивно. Більше посміхайтесь, це допоможе мислити позитивно.

**4. "Зберігайте обличчя".** У японців є вираз «зберегти обличчя». Він означає, що в будь-яких ситуаціях недопустимо принижувати людину або показувати, що ви не володієте собою. Наповнюйте себе позитивними силами. Дивіться фільми, які допомагають відчувати себе щасливим. Сидіть і ходіть із прямою спиною (це зміцнить впевненість у собі і наповнить Вас внутрішньою силою). Більше гуляйте і займайтеся будь-якою фізичною активністю (це допоможе виробити позитивне ставлення).

**5. Використовуйте техніку «Три чарівні питання».** Один з принципів досягнення успіху полягає в засвоєнні хороших звичок і доведенні їх до автоматизму. Весь секрет в частому повторюванні певних дій. Посадіть себе на «розумову дієту». Упродовж двадцяти днів всі негативні думки переводьте в позитивні за допомогою «трьох чарівних питань». Почніть діяти прямо зараз! Чому саме зараз? Наша психіка так влаштована, що завтра ви пригадаєте не більше 50% того, про що знали сьогодні. Післязавтра це число знизиться до 15%. Вони допоможуть вам, здавалося б, в безнадійних ситуаціях. Запишіть їх прямо зараз в свій записник.

1. Що є хорошого в тому, що сталося, ?
2. Чому я можу навчитися?
3. Як я можу виправити ситуацію й отримати при цьому задоволення?

**6. Підвищуйте самооцінку за допомогою техніки «Перелік чеснот».** Одна з найефективніших методик. У свій записник запишіть 10 причин, з яких ви можете собою гордитися. Туди можна додавати різні ситуації, в яких ви були «на висоті». Цей список вам згодиться, коли вам не вистачатиме впевненості в собі або буде потрібна підтримка. Його дуже корисно читати перед відповідальною зустріччю або просто коли вам сумно. Особливість цього списку в тому, що він написаний спеціально для вас.

**7. Плануйте своє життя за допомогою прийому «Останні десять хвилин».** Незвичайно легкий, цікавий і, головне, приємний підхід. Краще його освоювати на ніч, вже лежачи в ліжку. Уявіть, що ви відправилися в кіно. Ви увійшли й потрапили на останні кадри попереднього сеансу. Потім ви дивитеся всю картину спочатку. Вам вже відомий кінець. Ви дивитеся спокійно, не напружуючись. Адже ви ж знаєте, чим все закінчиться. А тепер ви дивитеся кіно про своє майбутнє життя. Поглянете спочатку на себе, коли ви вже досягли успіху, уявіть собі ідеальне закінчення свого життя. Потім почніть перегляд з теперішнього часу. Що ви робите,

чим займаєтеся? Які ваші кроки до успіху? Хто з вами поруч? Приготуйте ручку і папір, щоб записати цікаві ідеї. Ваша підсвідомість допоможе вам. Дійте!

8. **"Думайте про майбутні події позитивно"**. Думки мають схильність втілюватися в життя. Якщо Ви думаєте про подію, що наближається, як про успішну, такою, найчастіше, вона і буде. Або, якщо Ви вважаєте, що з легкістю поборете яку-небудь хворобу, то у Вас різко збільшуються шанси видужати. Жити набагато приємніше, коли відчуваєш себе щасливим і позитивним.