

Как стать оптимистом: 7 золотых правил



Все знают, чем отличается оптимист от пессимиста. Оптимист всегда видит стакан воды наполовину полным... Помните?

Но люди хором обычно говорят: «Я реалист!» А по сути реалист – это то же пессимист, который боится сам себе признаться.

Ведь жизнь сейчас не сахарная, поэтому реальность приблизилась к абсолютному негативу, к отрицательному отношению ко всему происходящему вокруг нас. Хотя, стать оптимистом легко.

Хотите стать оптимистом? Так кто ж не хочет! Самое главное правило – действительно **хотеть** им стать. Полностью стараться забыть обо всем плохом вокруг и улыбаться каждой проблеме. Хотя нет! Проблем у оптимиста не бывает! На его пути встречаются небольшие интересные задачки, которые позволяют развиваться, делают жизнь разнообразнее.

Увидели совершенно новый взгляд на вещи? Следуйте этому принципу всегда! Да, мы уже начали изучать главные правила оптимиста. Это правило было первым — искать новый положительный взгляд на любую сложную и простую ситуации. А как звучат и в чем заключаются остальные семь советов как стать оптимистом из пессимиста?

Итак, 7 золотых правил, как стать оптимистом

1. Всегда во всем искать только хорошее. Пошел дождь, а вы без зонта? Есть возможность устроить себе романтическую прогулку, вспомнить приятные моменты жизни, поразмышлять о будущем. Мерзко, холодно, мокро? А зато как приятно будет вернуться домой и принять теплую ванну! Имея бы вы зонт, вы бы не оценили настоящие прелести присутствия в вашем доме ванны и горячей воды. Ведь стать пессимистом вы всегда успеете.
2. Смотреть на любую ситуацию с другой стороны. То есть старайтесь рассматривать все возможные варианты развития событий. Лежит гнилое яблоко. Что первое приходит на ум? Его есть нельзя, оно испортилось. Правильно, это один из вариантов. Но можно сказать, что это, наоборот хорошо, так как означает, что оно настоящее, создано природой, как модно сейчас говорить «без ГМО», значит, другие яблоки с этого дерева будут вкусные и полезные. Сорвем другое яблоко, спелое, или дождемся, пока созреют остальные. Другая мысль: яблоко можно отдать птицам или другим животным, они будут благодарны такому лакомству. Мы ищем

все возможные варианты. Таким образом расширяется видение на мир, на различные жизненные ситуации. Человек уже не будет закован в какие-то свои рамки и рамки, созданные обществом, родителями и другими уважаемыми людьми, а сможет находить различные выходы из обстоятельств, используя всю свою фантазию и ум.

3. Постоянно улыбаться. Улыбкой мы позитивно настраиваем организм на положительное. При этом душевные силы и внутреннее состояние всегда будет отличное. Про стрессы забудете навсегда, если будете с улыбкой смотреть на мир. Однако не всегда мы находимся в приятном расположении духа. Но все-таки, старайтесь находить способы избавляться от плохого настроения. И как можно чаще улыбайтесь. Поможет стать веселее и поднять настроение и еда.
4. Общаться только со счастливыми людьми. Конечно, бросать с бедой друга не стоит, но во время таких моментов надо черпать силы у жизнерадостных людей. Искать противовес в их облике. Заодно и друга развеселите, отвлекете от проблем. Если настоящих оптимистов в окружении нет, тогда смотрите по вечерам фильмы со счастливым концом, они вселяют надежду в светлое будущее. Не верите? Попробуйте сами во время полного уныния включить не мрачные новости любого телевизионного канала, а комедию, простую, с глупыми шутками и незатейливым сюжетом. Отвлечься от проблем вы точно сможете.
5. Чаще уделять время хобби. Да, именно любимое занятие расслабляет, помогает отдохнуть, в то же время наполняет энергией. Без хобби, увлечения человек жить не может. Обязательно найдите его, если не нашли, а если нашли, молодцы! Теперь ваша задача — находить хотя бы полчаса в день на любимое увлечение. А в минуты особой тоски не просто полчаса, а даже весь вечер.
6. Стать жить по-новому. Сложно? А вы сделайте только то, что приносит удовольствие. Живите для себя, даже если вы хотите жить отдельно от родителей. Поверьте, это возможно. Стоит только внимательно еще раз перечитать первое и второе правила. Конечно, никто не отменял важные обязанности, но в остальное время можно же позволить себе не делать что-то неприятное, а заниматься только любимыми полезными делами.
7. Говорить позитивные слова. Повторяйте про себя, что вы счастливы, идеальны, к вам прилипает удача, успех, вы притягиваете только хорошее. Вот так глупо повторяйте, мозг привыкнет и начнет в это верить. Вы увидите, что это действует. Достаточно один раз в сложной ситуации сказать себе «Я смогу! Я достоин! Я силен!» И все! Сразу станет легче, появится в худшем случае один грамм новых сил, а то и больше.

Гоните от себя всякий вред для здоровья. Оптимистом стать легко. Стоит только захотеть и выполнять эти семь ясных и коротких правил. А главное, совсем несложно жить и радоваться каждой минуте!