

# Как влияет образ мыслей на жизнь человека?

Слова и мысли человека - это очень мощное средство. Ваша жизнь в том виде, какая она есть сегодня, - это физическое проявление всех ваших мыслей, хороших и плохих. Те, кто считает себя компетентными и результативными, находятся в более выгодном положении по сравнению с теми, кто считает себя беспомощными в жизни и ожидающими неприятностей. И поверьте, они их непременно находят. Они их сами как бы притягивают - срабатывает психологический механизм, а если к тому же не замечать хороших событий, то рецепт испорченной жизни можно считать готовым. Гораздо привлекательней выглядит жизнь людей, мыслящих позитивно. Жизнь гладкой не бывает, но даже в моменты трудностей этим людям удастся жить в согласии с собой.

## Приемы позитивного мышления:

- 1. Избавление от негативных мыслей.** В первую очередь необходимо избавиться от негативных мыслей, перестать ожидать неприятностей. При столкновении с проблемой подумайте, что раньше помогало вам преодолеть подобные проблемы.
- 2. Позитивное декларирование.** Не бойтесь высказывать вслух ваши желания, тогда они имеют большую вероятность сбыться.
- 3. «Коллаж желаний».** Возьмите лист бумаги и в центре приклейте свою любимую фотографию. Подберите картинки, фото, которые будут символизировать ваши желания. Считается, что желания осуществляются в течение полугода. Главное условие - верить, что все они сбудутся и не забывать прилагать для этого усилия.
- 4. «Умение получать удовольствие».** Постарайтесь выработать у себя привычку радоваться жизни. Все время помните, что жизнь – это непрерывная череда сменяющих друг друга мгновений, и именно за эту пару секунд вы делаете себя немного счастливее.
- 5. Список того, за что можно быть благодарным.** Каждый вечер составляйте список всего произошедшего за день, за что можно быть благодарным. Это могут быть мелочи, которые заставили вас улыбнуться или у вас в этот момент потеплело на душе.

### **Приемы сохранения позитивного настроения:**

- Перестаньте волноваться по поводу тех неприятностей, которые вам неподвластны.
- Уделив необходимое внимание небольшим, но неприятным проблемам, как можно скорее избавляйтесь от них.
- Когда встречаете друга, вместо вопроса «как дела?», поинтересуйтесь, что приятного случилось с ним накануне.
- Ожидая грядущий день, думайте о том хорошем, что может произойти с вами.
- Поделитесь своими знаниями о позитивном мышлении с человеком, судьба которого вас волнует больше всего.

ПОДГОТОВИЛ: ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ Т.Г. ДУДКО.