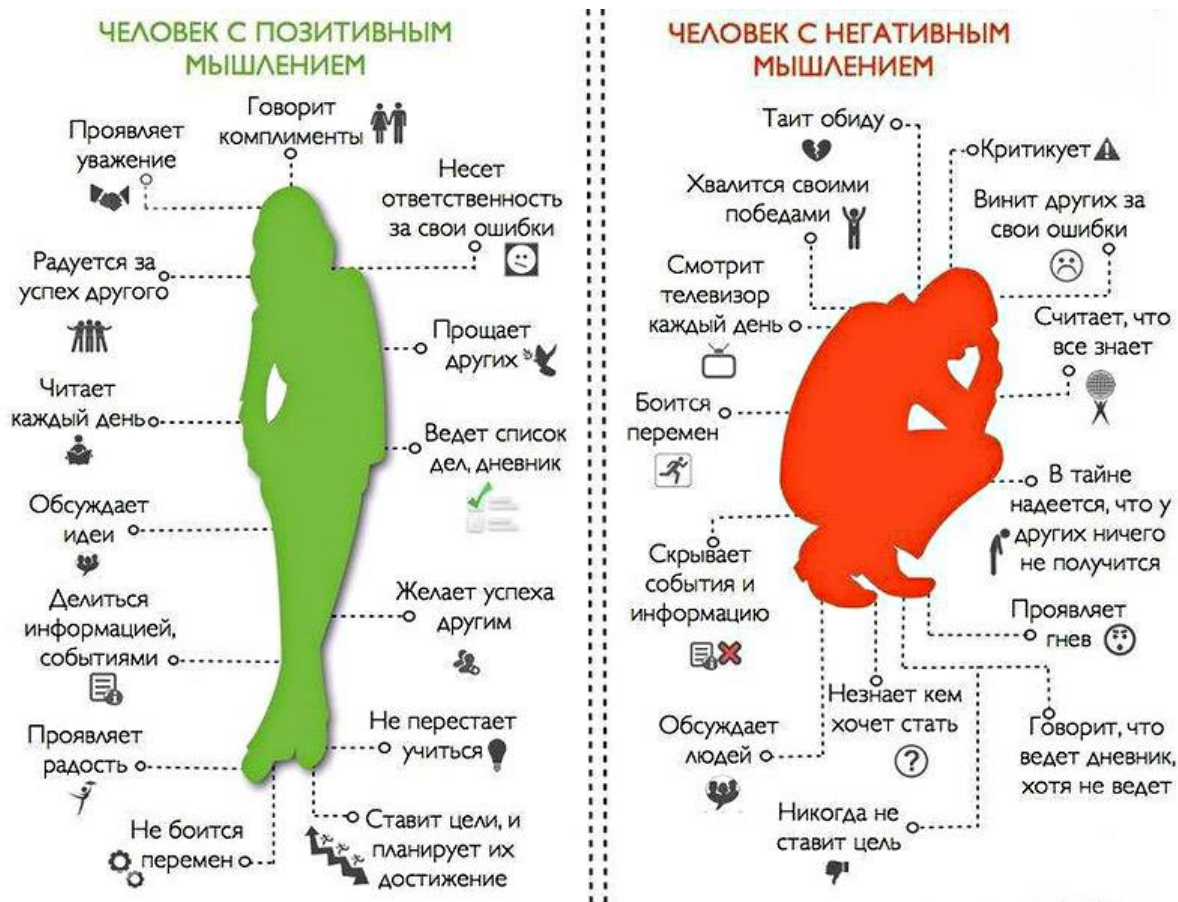


Ни для кого не секрет, что сила позитивного мышления имеет колоссальный потенциал изменять жизни людей. Наверняка вы замечали, что успешные и процветающие люди всегда настроены положительно. Редко когда можно увидеть их в пасмурном состоянии духа или удрученном настроении.

А главный секрет этого настроя на успех – позитивное мышление.



Итак, в качестве мотивации предлагаем вам **5 советов для развития позитивного мышления**. Разумеется, они далеко не исчерпывающие, но если вы сумеете реализовать их в жизни, то польза будет несомненная.

1. Откажитесь от новостей

На первый взгляд кажется, что это не очень дельный совет. Ведь любой развитый современный человек хочет быть в курсе тех событий, которые происходят в его городе, стране и вообще в мире. Однако многочисленные исследования психологов показывают, что успешные люди практически никогда сознательно не следят за новостями, если только ежедневные сводки напрямую не связаны с их деятельностью.

Помнится, как один приятель сказал автору данной статьи: «Я не смотрю новости вообще - своего *дерьма* в жизни хватает». Надо сказать, что в этом есть существенная правда.

Если вы сомневаетесь, постарайтесь сначала отказаться от новостей на одну неделю. Вне всяких сомнений, вы заметите, как существенно улучшилось ваше позитивное мышление.

А нужные новости все равно сообщат друзья, знакомые и другие окружающие. Так есть ли смысл целенаправленно загружать себя негативом из новостных сводок?

2. Измените свою речь

Не все знают о том, что речь – это, по сути, материализованные мысли. Чем более позитивным будет то, что вы говорите, тем больше положительных изменений начнут происходить в жизни.

Например, вспомните, как вы обычно отвечаете на вопрос «Как дела»? Наверняка это слово «нормально», или «потихоньку», или что-то в этом роде.

Чем более оригинальными будут ваши ответы, тем более будет развиваться позитивное мышление. Причем на подсознательном уровне.

Помнится, как один дедушка на вопрос «Как дела?» ответил весьма необычно: «Зла нет».

Надо сказать, что это здорово повеселило молодую компанию и подняло настроение всем. Короче говоря, совет прост: следите за речью, избегайте банальностей. Это однозначно благотворно скажется на вашем внутреннем «Я».

3. Ключевые слова для позитивного мышления

Что такое ключевые слова? По большому счету это все, что мы повторяем регулярно. Например, вы можете вспомнить, как некоторые ваши друзья говорят: «Ну, ты же знаешь - у меня не все как у людей». Причем имеются в виду какие-то неудачи.

Другой пример. Не получилось у вас что-то сделать, и тут же выскочила фраза: «У меня как всегда!», или «Я неудачник!», или «У меня постоянно все хуже!».

Чрезвычайно важно понять, что при таком настроении и таких словах, ни о каком развитии позитивного мышления не стоит и мечтать. Даже если что-то действительно идет не так, как вам бы хотелось, лучше по-другому сформулируйте мысль: «Сейчас у меня не получилось, но в следующий раз обязательно получится» или «Если получилось у других то, несомненно, получится и у меня».

Ниже приведены позитивные и негативные установки. Проанализируйте их применительно к себе.

| Негативные установки | Позитивные установки |
|---|---|
| Застенчивый | Открытый, раскованный, легко общаюсь с людьми |
| Не уверен в себе | Вполне уверен в себе |
| Не обладаю бизнес-мышлением | Открыт для бизнеса, нахожу в себе огромные способности к созданию процветающего проекта |
| Боюсь девушек, мало опыта в отношениях | Раскован в общении, легко и свободно общаюсь с любой понравившейся девушкой |
| Заниженная самооценка | Люблю и уважаю себя, горжусь собой, в восторге от себя, самодостаточен |
| Нет силы воли | Волевой человек, легко и быстро реализую серьезные желания |
| Недостаточно грамотный специалист в своей области | Хороший специалист, нацелен на продуктивную работу, постоянно повышаю квалификацию |
| Уступчив | Если потребуется, могу настоять на своем |
| Ленив | Активный, собранный, целеустремленный |
| Не способен создать семью | Создаю замечательную семью с лучшей женщиной |
| Скрытен, необщителен | Открыт для людей, настроен на общение |
| Боюсь интимной близости | Смело вступаю в интимные отношения с понравившейся девушкой |
| Трус | Смелый, бесстрашный |
| Нет внутреннего стержня | Обладаю огромной внутренней силой и уверенностью в себе |
| Закомплексованный | Открытый позитивный человек |
| Завистлив | Обладаю достаточным количеством позитивных качеств, самодостаточен, у меня все есть в избытке |

4. Хвалите и благодарите

Для большинства людей нашего менталитета такой совет может показаться чересчур вычурным или пластмассово-американским. Мы не привыкли благодарить (не просто вежливости ради говорить «спасибо», а именно благодарить сердцем), а уж тем более хвалить.

Но вы попробуйте! Чтобы развить позитивное мышление нужно брать пример с успешных людей. Это служит не только мотивацией, но и важным жизненным уроком.

Подавляющее число выдающихся деятелей были очень щедры на добрые слова и похвалы в адрес окружающих, даже самых незначительных людей.

А благодарность имеет вообще сверхъестественную природу. Если вы привыкнете всех и за все благодарить – положительные перемены в жизни не заставят себя ждать. [Бенджамин Франклин](#), один из величайших американцев и отец-основатель тамошней демократии, придавал большое значение понятию «благодарность».

5. Избегайте негативного общества

У всех нас есть друзья, с которыми приятно общаться и те, с кем мы вынуждены поддерживать отношения по той причине, что они относятся к нашему окружению.

Однако порой эти люди могут оказывать крайне негативное влияние на нас и наш внутренний мир. В силу стеснения, порядочности и других вещей мы не можем демонстративно избегать такого общества.