

Позитивне мислення – це могутня сила, яка відіграє важливу роль у формуванні життя. Сенс такого мислення полягає у психологічному прийомі, при якому в голові формуються думки, слова та образи, що сприяють особистісному розвитку й успіху. Всім, що відбувається

на підсвідомому рівні, можна усвідомлено керувати. Це мислення, спрямоване на досягнення позитивного результату.

Для того щоб сила думки «працювала на Вас», потрібно розвивати позитивне ставлення до життя. Очікуйте тільки успішних підсумків у всіх своїх починаннях. У вас повинен переважати внутрішній психологічний настрій на успіх.

Ось декілька порад, які допоможуть розвинути силу позитивного мислення:

1) завжди використовуйте тільки позитивні слова і в думках, і під час розмови, наприклад:

«я можу», «я здатний», «це можливо», «я зможу це зробити» та ін.

2) пропускайте у свою підсвідомість тільки відчуття сили, щастя та успіху

3) ігноруйте негативні думки, замінюючи їх оптимістичними;

4) перш, ніж почати будь-яку справу, чітко візуалізуйте у своїй свідомості її успішний результат;

5) більше посміхайтесь, це допоможе мислити позитивно;

6) дивіться фільми, які допомагають відчувати себе щасливим;

7) асоціюйте себе з людьми, які мислять позитивно;

10) завжди сидіть і ходіть із прямою спиною (це зміцнить впевненість у собі і наповнить Вас внутрішньою силою);

11) більше гуляйте і займайтеся будь-якою фізичною активністю (це допоможе виробити позитивне ставлення);

Керуючись запропонованими порадами, Ви привчите свій розум думати позитивно та ігнорувати будь-який негатив.

Продовжуйте тренувати мозок на формування позитивного мислення. Це може зайняти деякий час, але в кінцевому результаті у Вас виробиться звичка мислити позитивно.