

Как стать оптимистом.

Невозможно жить, надев на себя розовые очки, и не замечать проблем. Лучше научиться превращать любой негатив в жизненный опыт, из которого можно извлечь урок.

Переживания о том, что случилось, не помогут. И если мы погружаемся в негативные мысли и попадаем под влияние эмоций, то не сможем найти выход из создавшейся ситуации. Если же нам удастся справиться со своими эмоциями, тогда мы будем не только эффективны в решении проблемы, но и просто сохраним свое здоровье.

Мы знаем, что *мысль материальна*. Действительно, наши мысли создают реальность нашей жизни. Поэтому важно тренироваться мыслить позитивно. Следите за собой, и все негативные мысли отслеживайте. Попробуйте изменить их негатив на позитивные формулировки.

Если возникло состояние стресса, то примените *правило Скарлетт*: «Я подумаю об этом завтра». Почему это важно сделать? Потому что когда мы находимся на пике эмоций, то способность объективно мыслить снижена. Эмоции заглушают разум. Мы видим проблему размыто, она, если говорить образно, обволакивает нас и нашу способность трезво мыслить, и именно тогда допускаются ошибки. Нужно время, чтобы «выпустить пар».

Когда эмоции и мысли пришли в относительный порядок можно использовать *технику с тремя вопросами*, которые преобразуют любую негативную ситуацию и помогают посмотреть на неё другими глазами, как бы со стороны.

Задайте себе вопросы:

-Что положительного есть в этой ситуации?

-Чему эта ситуация меня учит?

-Чтобы я сделал или посоветовал бы сделать, если бы это случилось с другим?

Еще, работая над собой, хорошо применить следующее упражнение. В течение недели работайте над своим позитивным мышлением: *отслеживайте негатив, заменяя его позитивом*, и извлекайте из этого урок.

Переписывайте на бумаге свои негативные мысли в позитивные. Как только заметили отрицательную мысль, запишите её и тут же перепишите в положительном ключе. Со временем ваших негативных мыслей просто не останется. Вы на подсознательном уровне будете перестраивать негатив на позитив.

Так постепенно выработается привычка и это повлияет на ваш характер. Из пессимиста, вы постепенно перейдете в ранг оптимистов. И научитесь видеть не только проблему, но и способы её разрешения.

Людам, достигшим столетнего возраста, были присущи положительные черты характера, но не у всех они были всегда. Поэтому никогда не поздно измениться в лучшую сторону, и это, возможно, продлит вам жизнь.

Оптимисты живут дольше.

Новое исследование ученых показало: долгожителями становятся открытые и веселые люди. Чтобы определить, какие черты характера присущи долгожителям, был разработан особый опросник. Все участники исследования были одной национальности, что позволило лучше выявить черты характера людей близких генетически.

В итоге выяснилось, что большинство из тех, кто достиг преклонного возраста, были расслаблены, дружелюбны, честны и легко относились к жизни. Как отмечают авторы, среди долгожителей нормальным считался частый смех и активная социальная жизнь. А вот нервничали они крайне редко. Кроме того, долгожители ничего не держали в себе. Предпочитали незамедлительно делиться своими переживаниями, как только они появлялись, а не подавлять их в себе. И это правильно. По словам медиков, если держать в себе эмоции, то увеличивается риск развития сердечнососудистых заболеваний

10 поводов улыбаться.

Если вам кажется, что жизнь приносит лишь огорчения, если вы постоянно злитесь, хмуритесь и плачете, значит что-то реально надо менять. И начать лучше всего с себя!

Просто улыбаясь вы можете быстро снять множество проблем.

Улыбнитесь кондуктору, улыбнитесь продавцу, с улыбкой общайтесь с близкими и вы почти мгновенно увидите разницу!

Эмоции заразительны. И причем все. Человек – социальное существо, он мгновенно и неосознанно копирует эмоции окружающих людей. Самый простой пример – зевание.

Именно поэтому попадая в накаленную психологическую обстановку, вы тоже чувствуете раздражение. И наоборот, в спокойной и радостной атмосфере вы будете счастливы.

Кстати на этом построена магнетическая сила многих сект! Они то уж на этом «собаку съели».

Не забывайте, что это двустороннее состояние. Люди, находящиеся рядом с вами, попадая под ваше благожелательное настроение, неосознанно меняют свое поведение по отношению к вам.

Откройте силу улыбки!

10 преимуществ улыбки.

1. Способствует укреплению личной жизни
2. Защищает от простуд
3. Предотвращает диабет
4. Способствует сохранению хорошего давления
5. Становится причиной уменьшения физической боли
6. Избавляет от стресса
7. делает вас счастливыми
8. Предотвращает агрессивность и злость
9. Способствует хорошей физической форме
10. улучшает пищеварение.