

**Учимся позитивно мыслить...**

**Позитивное мышление** — это способность оценивать события и высказывать свое мнение о них с позиции того, что у человека есть, а не того, чего нет.

**Способы наработки способности позитивного мышления**

- 1. Дневник успеха** — тетрадь или блокнот, где вы ежедневно записываете свои достижения. Проблема некоторых людей в том, что они привыкли акцентировать свое внимание на том, чего они не сделали, что у них не получилось. *Задача дневника успеха — научиться делать акцент на том, что вы выполнили и чего достигли.*
- 2. Станьте «налоговым инспектором».** Представьте себя в роли налогового инспектора, который интересуется вашим же имуществом. Такой подход учит человека ценить то, что у него есть сейчас. Если человек будет оценивать свое положение с точки зрения того, что у него есть, а не того, чего у него нет, то он будет всегда жить в атмосфере достатка и благополучия. К сожалению, достаточно часто мы не ценим то, что имеем!
- 3. Позитивные высказывания.** Например: «Сегодня со мной произойдет нечто замечательное», «Сегодня самый лучший день в моей жизни», «Сегодня меня ожидает успех, счастье, благополучие». Эти выражения позволяют наполнить позитивной энергией любое событие вашей жизни. Таким образом, вы способствуете тому, чтобы это событие произошло наилучшим образом, даже если не знаете, что именно с вами должно произойти!
- 4. «Камень благодарения».** Это может быть любой предмет небольшого размера, который можно положить в карман или в сумочку: морской камушек, ракушка, брелок, кулон и т.п. Когда вы его видите или дотрагиваетесь, вы благодарите жизнь за все хорошее, что у вас есть (вспомните налогового инспектора). Задержав на минуту-другую поток своей жизни и

вспоминая о хорошем, вы излучаете позитивную энергию и мир отвечает вам взаимностью.

5. Есть еще один действенный способ наработки позитивного мышления. Это специальные телесные техники. Их эффективность удивляет и вдохновляет. Если вы действительно желаете быстро и легко приобрести способность мыслить позитивно, обязательно им воспользуйтесь!

### **Резиночка на запястье**

Возьмите резиночку, которую используют для денег, и наденьте ее на запястье руки. Правой или левой руки — не имеет значения. Что делать с резиночкой на запястье дальше? Когда думаете о плохом, оттягиваете резиночку и отпускаете. И так каждый раз, когда подумали о плохом, вспомнили плохое, представили плохое. Очень больно. Но на третий день эффект от таких действий и чувств ощутим. Мыслить негативно не хочется, неприятно. Когда привыкнете, можете резиночку переместить чуть выше и продолжить выполнять данное задание некоторый период времени. Когда на одной уровне удары резиночки будут привычными, можете ее одеть на другую руку и повторить процедуры. И вскоре Вы увидите, как меняется Ваше мышление и характер.

*Во всем, что нас окружает, есть и позитивное, и негативное одновременно. И лишь мы вправе выбрать ту или иную сторону жизни. Ад и рай существуют на Земле, и каждый сам выбирает, где ему жить. Кто как о мире думает, тот в таком мире и живет. Те, кто «западает» на негативные проявления жизни, чаще к себе притягивают негатив, те же, кто видит в мире позитивное, — притягивают к себе позитив.*