

Позитивные мысли.

Психологические рекомендации по их формированию

Позитивный настрой предпосылка счастливой и наполненной жизни, поскольку сказанные фразы и слова являются выражением наших установок. Именно поэтому необходимо учиться изменять представления, переставая нервничать по любому поводу. В результате формируются позитивные мысли.

Дело в том, что **человеческий мозг** является очень пластичным. Его рекомендуется тренировать так же, как мы учимся игре в футбол либо на музыкальных инструментах. Позитивные мысли, чувства и ощущение счастья можно будет вырабатывать при помощи тренировки мозга. Ведь источник радости находится в каждом человеке, в его душе и самосознании. Именно поэтому не нужно искать счастья, пытаясь изменить что-то вокруг себя. Это напрасное занятие. Нужно внимание уделить собственному настроению.

Мантра исполнений желаний

Человек, умеющий мыслить позитивно, сможет найти плюсы и достоинства во всем, не пытаясь изменять ничего вокруг. Только в этом случае он получит от жизни по максимуму. Именно такой человек, глядя на стакан с водой, сможет сказать, что он наполовину полон, а не пуст. Позитивные мысли смогут помочь каждому держать в руках свою судьбу, изменяя ее к лучшему. Но за это несет ответственность сам человек. Именно поэтому очень важно осознать данный факт, перепрограммируя свое поведение.

Нужно иметь в виду, что выработка позитивного мышления – это долгий и трудоемкий процесс. Рассмотрим более подробно психологические рекомендации.

Во-первых, нужно следить за своими мыслями. На первый взгляд кажется, что это очень просто. Но на самом деле многие люди по привычке допускают большое количество мыслей-паразитов в свое сознание, которые убеждают в наличии несправедливой, неудачной жизни; в том, что вокруг большое количество плохих людей. Но самыми губительными являются представления, что во всем виноват сам человек, что никому он не нужен. Разрушить такое положение вещей смогут позитивные мысли.

Во-вторых, рекомендуется проанализировать свое прошлое, богатое как яркими и запоминающимися, так и грустными и печальными событиями. Дело в том, что многие, сами того не замечая, возвращаются постоянно в прожитое, "подпитываясь" негативными воспоминаниями. Но нужно брать только позитивные доказательства, которые смогут зарядить оптимизмом и новыми силами.

В-третьих, рекомендуется постоянно хвалить себя за успехи и заслуги. В неудачах же стараться увидеть истинную причину, не виня себя и стараясь извлечь из них дополнительные навыки и знания.

В-четвертых, нужно зафиксировать свою цель не только мысленно, но и использовать для постоянного подкрепления позитивные фразы. Вербализуя свои планы, можно быть уверенным в том, что удастся свое самосознание направить на положительное восприятие действительности.

В-пятых, рекомендуется сломать систему негативных стереотипов. Необходимо "побороть" привычки мыслить таким образом. Дело в том, что пессимист всегда считает, что в любом деле он будет обречен на неудачу. Это и является самым страшным стереотипом мышления, поскольку, воспринимая действительность так, человек постепенно загоняет себя в определенные рамки, за которые он выйти не сможет. Оптимист же открыт для всего нового, не боится принимать вызовы судьбы.

В-шестых, рекомендуется использовать визуализацию. Это популярный способ, который можно использовать для того, чтобы лучше представлять собственные цели и повышать вероятность их достижения. Суть этого метода следующая: в сознании создавать постоянно ясные и конкретные образы желаемого. Рекомендуется представить, как будто бы цель уже достигнута. Но нужно применять только позитивную визуализацию, настойчиво отвергая негативные и вселяющие опасения мысли.