**Позитивное мышление, упражнения.**

*Многие из нас в тот или иной период жизни начинают мыслить негативно, всё у них не так, на работе плохо платят, в отношениях очередной разлад, в мире полный хаос. Просто вспомните, как часто вы говорили себе такие слова, как: «Моя жизнь полный отстой», «Лучше уже не будет никогда», «Я никогда не смогу себе этого позволить», звучит знакомо? Часто мы прибегаем к негативному мышлению, когда вступаем на чёрную полосу жизни. И всё бы ничего, да только делая так, мы не ускоряем наступление лучших времён.*

Что же делать? Ведь сложно думать позитивно, когда кажется, что всё вокруг не так, как нам хочется. Решение есть, разумеется, оно не самое простое, и для того, чтобы получить результат потребуется некоторое время. Оно состоит в развитии позитивного мышления. И в этом вам помогут упражнения по развитию позитивного мышления, которые будут приведены далее. В сущности, практически всё, что от вас потребуется, это заменить ваши негативные мысли позитивными. Только ещё раз предупрежу, от вас потребуется много и много практики, поэтому будьте готовы, и ожидайте лучших перемен в своей жизни.

**Упражнения для развития позитивного мышления.**

***1. Наполните ваш разум позитивными мыслями.***

Упражнения на развитие позитивного мышления, подобно любому другому физическому упражнению. Чтобы стать более сильным и здоровым вам требуется повторение упражнений на ежедневной основе. То же самое верно и для упражнений на развитие позитивного мышления.

Начните активно искать позитивные мысли, в себе, в окружающих вас людях, ситуациях и вещах. Это упражнение развивает в вас позитивное отношение к себе и к жизни, а долгосрочная практика сделает это упражнение достойной привычкой здорового разума.

***2. Уважайте силу вашего разума.***

Ваш разум невероятно сильный инструмент достижения результатов, он способен изменить практически всё в вашей жизни, и, пожалуй, потребовалась бы куча времени, чтобы перечислить всё, что может сделать для вас и вашей жизни ваш разум. При правильном использовании вашей силы разума вы можете в значительной степени улучшить вашу жизнь, совершить в ней самые великие изменения.

Отнеситесь к вашему разуму с уважением, перестаньте пренебрегать его возможностями и силой, он способен в равной степени создавать как позитивные, так и негативные результаты. Всё зависит от того, как вы используете свой разум. Вы ответственны за свою жизнь, и ответственны за всё, что в ней происходит или происходило. Вспомните известное выражение: «Как вы думаете, тем вы и становитесь».

***3. Практикуйтесь ежедневно.***

Упражнения на развитие позитивного мышления следует практиковать ежедневно, до тех пор, пока позитивное мышление не станет частью вас и вашей жизни. Отведите для них некоторое время, чем больше, тем лучше, и как минимум несколько минут ранним утром, несколько минут по дороге домой или несколько минут перед сном. Выберите время, которое подходит для вас больше всего, составьте план для ваших упражнений.

Создайте намерение делать это упражнение в течение нескольких минут каждый день, и действуйте. То время, которое вы уделили вашим упражнениям на позитивное мышление, потратьте на размышления о самых позитивных вещах, которые только придут вам на ум. Ниже приведён список некоторых идей для размышления.

* Люди, которых вы можете поблагодарить за вклад в вашу жизнь.
* Десятки вещей в вашем доме, которые вам нравятся.
* Небо, солнце, радуга, дождь, цветы и животные.
* Ваш партнёр, муж, жена, друг или подруга.
* Бог, вещи, за которые вы можете поблагодарить его.
* Ваша работа, ваши сбережения, ваши инвестиции.
* Ваши спортивные навыки и достижения.

Даже если в настоящий момент, вы не думаете, что в вашей жизни есть что-то действительно хорошее, поверьте, что это так. Поразмыслите несколько минуток, вам в голову обязательно придут мысли о чём-то, что вы действительно цените или любите, что-то, за что вы в полной мере можете быть благодарны, да хотя бы за то, что вы просто живёте.

***4. Подобное притягивает подобное.***

Имейте в виду, что мы, как правило, привлекаем в свою жизнь все те вещи, о которых часто думаем, и которым отдаём свою энергию. Не удивительно, что часто это бывают негативные вещи и ситуации, ведь им мы отдаём огромное количество энергии, боимся, испытываем эмоции и «верим», что это произойдёт. Поэтому, если вы продолжаете думать, что ваша жизнь полный отстой, скорей всего так и останется, поскольку вы программируете себя и свою жизнь на это.

Если вы проводите какое-то время каждый день в размышлениях о том, как прекрасна ваша жизнь, это позволяет по-другому программировать ваше подсознание и является основой для улучшения ситуации. Всё просто, думая о чём-то хорошем, вы привлекаете в свою жизнь хорошие вещи и ситуации, в результате жизнь ваша и действительно становится прекрасной. Хорошенько запомните выражение: «ПОДОБНОЕ ПРИВЛЕКАЕТ ПОДОБНОЕ», и поразмыслите над ним, примерив его к своей жизни, с целью поиска доказательств его истинности.

***5. Будьте дисциплинированы.***

Позитивные мысли должны преобладать в вашем сознании на протяжении всего дня, в течение нескольких недель вашей сознательной практики. Когда вы ловите себя на том, что негативная мысль проникает и разрастается в вашем сознании, немедленно заменяйте позитивной мыслью, и старайтесь размышлять о чём-то хорошем в вашей жизни. Начните думать о тех позитивных вещах, размышления о которых вы начинаете практиковать вместе с этими упражнениями. Не позволяйте негативным мыслям обретать силу. Некоторое время, пока позитивное мышление не станет для вас привычкой, от вас потребуется быть полностью сосредоточенным и дисциплинированным.

***6. Расширьте свои горизонты.***

Начните выходить за рамки отведённого вами времени на упражнения, и искать положительное во всём, что вы делаете, видите или слышите. Сосредоточьтесь на мыслях, которые помогут вам выявить лучшее что-то хорошее в любых обстоятельствах вашей жизни.

Наверное, следует привести одну замечательную цитату Уолтера Уинчелла: «Оптимист: это человек, который взбирается на дерево, преследуемый львом, но, не смотря на это, продолжает наслаждаться видами». Конечно, на мой взгляд, это крайняя форма оптимизма, но думаю, суть ясна, в любом случае, оставаясь оптимистом, этот человек верит, что выход есть всегда.

***7. Стремитесь к звёздам.***

Наличие чётко определённых жизненных целей окажет огромную помощь на начальных стадиях практики упражнений на позитивное мышление. Ваши цели в жизни, помогают вам сохранять внимание на том направлении, в котором вы движетесь. Они помогают вам в принятии решений и определении приоритетов.

Если у вас нет конкретных целей, начните с построения плана личного развития, о том, как его составлять вы найдёте в статье на нашем сайте. План личного развития поможет вам сбросить ненужный багаж, который замедляет вас, а также станет отличным указателем вашего дальнейшего пути.

***8. Празднуйте.***

Делитесь своими успехами с людьми, которые имеют для вас значение. Найдите причину праздновать, выделите время и празднуйте. В нашей жизни просто жизненно необходимо уделять внимание не только вашей работе, но отдыху, это позволяет нам сбросить накопившееся напряжение, расслабиться и зарядиться новой энергией. Соберите друзей, возьмите небольшой отпуск и оправьтесь если не в путешествие в далёкие страны, то хотя бы просто в поход, на шашлыки, на рыбалку. Разумеется, здесь я говорю об активном отдыхе, без распития спиртных напитков и принятия других наркотических средств.

***9. Оставайтесь на связи.***

Старайтесь на регулярной основе собираться с единомышленниками. Это поможет вам поддерживать мотивацию на высоком уровне. Общайтесь с людьми, которые поддерживают вас и ваши решения, которые заставляют вас смотреть на жизнь в позитивном ключе. Естественно, в своей жизни вы будете встречаться и с негативными людьми. Не слишком активно избегайте их, делитесь с ними вашим позитивным настроением, поверьте, если вы достаточно сильны, они не будут оказывать на вас влияние. Но, ваш позитивный настрой, ваш заряд, будет заряжать их, и, возможно, они тоже захотят стать чем-то большим в своей жизни.

***10 Другие источники.***

Пройдитесь по страницам нашего сайта, гуляйте в сети, ищите позитивные и мотивирующие статьи, цитаты и фразы, книги, аудио лекции, видеофильмы, фотографии. Ищите полезную информацию и применяйте её на практике. Развивайтесь, становитесь сильнее, чем вы уже являетесь. Читайте истории успеха других людей, общайтесь в сети с позитивными людьми, которые желают делиться своим опытом. Наш сайт не единственное место, где вы можете найти полезную информацию о развитии, достижении успеха и, в частности, позитивном мышлении.

**Позитивное мышление – ваш ключ к успеху.**

Позитивное мышление приносит внутренний мир, успех, улучшение отношений, улучшение здоровья, счастье и удовлетворённость. Оно также делает вашу жизнь более яркой и многообещающей, а повседневные дела, благодаря позитивному мышлению, проходят немного легче.

Помните, что позитивное мышление заразно. Люди вокруг вас чувствуют ваше настроение. Думайте о счастье, крепком здоровье и успехе, и люди вокруг вас воспримут часть вашего позитивного настроения.

Для того, чтобы позитивное мышление принесло результаты, нужно развивать позитивное отношение к жизни, ожидать положительные результаты во всех ваших делах, ну и принимать необходимые меры, способствующие достижению вами успеха.

Позитивное мышление возымеет эффект и принесёт более положительные результаты, чем повторённые несколько раз позитивные утверждения о том, что всё будет хорошо. Позитивное мышление должно занять основное место в вашей жизни. Совсем недостаточно думать позитивно в течение нескольких минут, если ваши мысли после этого возвращаются к страхам и отсутствию веры в себя, а потому, небольшие усилия и внутренняя работа вам необходима.

Приведу несколько советов, которые помогут вам развивать позитивное мышление:

* Всегда используйте только положительные слова в отношении вашего развития. Говорите «я могу», «я сумею», «можно» и т.д.
* Принимайте в вашу жизнь только чувство радости, силы и успеха.
* Старайтесь игнорировать негативные мысли, заменяйте их конструктивными мыслями о счастье.
* В разговоре используйте слова, вызывающие в вас чувства и ментальные образы силы, счастья и успеха.
* Прежде чем приняться за какое-то дело, постарайтесь чётко представить успешный его исход. Визуализируйте это с концентрацией и верой, и вы удивитесь результатам.
* Читайте, по крайней мере, по одной вдохновляющей книге в день.
* Смотрите хорошие и добрые фильмы.
* Уменьшите время на просмотр новостей и чтение документов.
* Ассоциируйте себя с людьми, которые думают положительно.
* Всегда держите спину прями, сидя или при ходьбе. Это укрепит вашу уверенность и внутреннюю силу.
* Прогуливайтесь, плавайте или занимайтесь каким либо другим спортом.

Думая позитивно, ожидайте только благоприятный исход ситуаций, даже если обстоятельства, в которых вы находитесь, не соответствуют желаемым. Ваше положительное отношение повлияет на вашу жизнь и обстоятельства, изменяя их соответствующим образом.

**Позитивное отношение и оптимизм**

Позитивное мышление является ядром, или если выразиться точнее, строительным материалом позитивного отношения. Развитие позитивного мышления в конечном итоге приводит к позитивному отношению и оптимистичному отношению к жизни. Не стоит недооценивать значение личностного развития в этом направлении, потому как благодаря **закону притяжения**, наши мысли становятся реальностью.

Позитивное отношение позволяет с большей лёгкостью справляться с повседневными делами. Оно приносит оптимизм вашу жизнь, делает её проще и помогает избегать беспокойства и отрицательного мышления. Принимая его в свою жизнь, вы автоматически привлекаете конструктивные изменения, счастье и успех. Позитивное отношение позволяет видеть яркую сторону вашей жизни, помогает оптимистично относиться к жизни и надеяться на лучший исход ситуации. Это состояние вашего разума, безусловно, заслуживает укрепления и развития.

Позитивное отношение проявляется в следующих аспектах:

* Позитивное мышление.
* Конструктивное мышление.
* Творческое мышление.
* Ожидание успеха.
* Оптимизм.
* Мотивация для достижения ваших целей.
* Вдохновение.
* Выбор счастья.
* Принятие.
* Взгляд на неудачи и проблемы как на подарок жизни, помогающий становиться сильнее.
* Вера в себя и в свои способности.
* Самоуважение.
* Поиск решения.
* Поиск возможностей.

Позитивное отношение приводит к счастью и успеху, и способно изменить вашу жизнь. Если смотреть на яркую сторону вашей жизни, это приносит свет в вашу жизнь. Этот свет влияет не только на вас, но и на окружающую обстановку и окружающих вас людей. Позитивное отношение, подобно позитивному мышлению, довольно заразно.

Преимущества позитивного отношения:

* Помогает достижению целей и достижению успеха.
* Успех достигается быстрее и легче.
* Приносит больше счастья.
* Наполняет энергией.
* Даёт большую внутреннюю силу и власть.
* Способно вдохновлять и мотивировать себя и окружающих людей.
* Трудности уходят из вашей жизни или же легче преодолеваются.
* Жизнь улыбается вам.
* Люди начинают вас уважать.

**Негативное отношение утверждает, что вы не сможете добиться успеха.**

**Позитивное отношение говорит: вы можете добиться успеха.**

Если раньше вы негативно относились к жизни, ожидали неудачи и трудности, то пришло время, изменить ваше отношение. Пора избавляться от негативных мыслей и поведения, в пользу более счастливой и успешной жизни. Начните уже сегодня!

Развитие позитивного отношения, которое приводит к счастью и успеху:

* Убедитесь, что вы действительно желаете себе счастья.
* Взгляните на яркую сторону жизни.
* Становитесь оптимистом.
* Находите больше причин для улыбки.
* Измените веру в себя и в силу Вселенной.
* Убедитесь в бесполезности негативного мышления и ненужных забот.
* Сравнивайте себя со счастливым человеком.
* Читайте вдохновляющие истории и афоризмы.
* Повторяйте утверждения о том, что вдохновляет вас и мотивирует.
* Учитесь контролировать свои мысли.
* Узнавайте о концентрации и медитации.

Даже одно из указанных выше предложений принесёт больше света в вашу жизнь.

## Несколько методов развития позитивного мышления.

В конечном счете, сила позитивного мышления является заветной мечтой многих людей во всём мире. Позитивное мышление означает, что вам разрешаются только добрые, позитивные и конструктивные мысли, проходящие через ваш разум, эти мысли могут включать в себя слова, образы и представление, которые пригодны для личного роста и процветания, в общем, благополучия. Позитивное мышление также позволяет думать только хорошее о жизни и её результатах. Если вы развили позитивное мышление, жизнь всегда кажется счастливой, мирной, наполненной улыбок, здоровья и финансового успеха. Это также означает, что вы можете раскрыть свой разум, чтобы найти то, что вам нужно для жизни. Позитивное мышление невероятно сильно.

Позитивное мышление всегда выгодно для нас. Когда наше отношение и поведение является позитивными, мы принимаем только приятные ощущения и эмоции, конструктивные изображения, для работы с нашим разумом, а также визуализируем нашим внутренним зрением то, что действительно хотим от нашей жизни, и о том, как это должно произойти. Такой подход позволит привлечь хорошие вещи, такие как повышение внутренней энергии и успех. Человек с позитивным мышлением будет ходить, и говорить, без каких либо колебаний. В конечном счёте, язык тела обладает огромным потенциалом для достижения всех вещей, которые, как считается, невозможны в обычной жизни.

Позитивные мысли и позитивные люди в реальной жизни очень «заразны», заразительны и уверены в себе. Позитивное мышление людей, как магнит. К таким людям тянутся, за ними следуют, им подражают. Зачастую, вы остаётесь с очень позитивными людьми на месяц или два, и изучаете их безупречное позитивное поведение. Это, как известно, происходит практически неосознанно в нашем подсознании, почти в непрерывном режиме.

Чтобы встать на путь развития позитивного мышления, мы должны самостоятельно изменить наш образ мышления и действия. Ваши старые привычки, возможно никогда не умрут, и зачастую очень трудно избавиться от вашего багажа прошлого. Изменение старых привычек также болезненно, как и выход из вашего негативного прошлого. Вам также необходимо думать о том, что вы можете сделать, вместо того, что не можете, поскольку это один из видов негативного мышления, и мы, безусловно, не достигнем того, что считаем невозможным и недостижимым для нас.

Один из доступных инструментов, который может помочь нам в развитии и укреплении позитивного мышления, это визуализация выгодных для вас ситуаций, которые вы хотели бы встретить в своей жизни. Вам нужно представить себе, что вы уже достигли конкретной цели. Представьте себе дополнительные деньги, которые вам нужны, или новый автомобиль, о котором вы мечтаете. Всегда говорите и ведите себя в позитивной манере. Другими методами самостоятельного развития позитивного мышления – являются позитивные утверждения и самовнушение. Этот метод может быть использован в сочетании с процессом визуализации желаний, который станет дополнением к вашему общему результату.

Позитивные утверждения действительно полезны, поскольку их достаточно долгое повторение, в конечном счете, повлияет на ваше подсознание, которое, в свою очередь, будет способствовать привлечению желаемых результатов.

## Психология позитивного мышления.

Когда-то несбыточная мечта, однажды, благодаря позитивному настрою и воли одного отдельного человека, послужила тому, что сейчас сотовая связь доступна миллиардам людей. Если бы изобретатель был пессимистом и впадал в депрессию каждый раз, когда он встречался с многочисленными неудачами, мы бы, возможно, не говорили с нашими близкими и родными людьми посредством удобной, мобильной телефонии. Это свидетельствует о том, что разум способен визуализировать, а человеческий организм достигать.

Позитивное мышление играет решающую роль в борьбе с негативными тенденциями.

В настоящее время люди окружены таким множеством забот и страхов, вытекающих из различных вопросов, касающихся отношений, финансов, карьеры, семьи, офиса и т.д., что позитивное мышление для них становится очень редким занятием. Позитивное мышление по своему смыслу это всё, что относится к состоянию разума, а не действий. Конечно, состояние духа, в конечном итоге, проявляется в виде действий, но всё это начинается с мозга. Вы должны твёрдо верить и быть уверенными в том, что вы наделены огромным потенциалом, здоровьем и способностями к достижению успеха. Всего этого можно добиться с помощью позитивных утверждений, или, по-другому, аффирмаций.

Использование позитивных утверждений по-другому называется самовнушение. С помощью него вы можете освободиться от всех негативных мыслей, которые мешают нам мыслить позитивно. Многократное повторение позитивных убеждений действительно может творить чудеса.

Вы также можете выбрать стратегию записи всех ваших позитивных утверждений на компакт диск совместно с фоновой музыкой, и проигрывать его регулярно, во время похода на работу, или когда вы просто решили расслабиться. Этот метод помогает записанным вами аффирмациям с большей лёгкостью проникать в ваше подсознание.

Довольно часто комментируется в психологии, что разум способен визуализировать, а тело способно достигать. Разум является центром существования, и определяет все действия человека. Таким образом, если вы в состоянии представить успех своим разумом, ваше тело и ваше окружение начнёт работать в направлении достижения этой цели весьма спонтанным образом. Чем большим количеством позитивных мыслей вы кормите свою память, тем больше положительных результатов вы увидите.

Но не путайте позитивное мышление с мечтанием. Позитивное мышление на много глубже коренится в нашей ежедневной реальности по сравнению с мечтанием. Оно даёт нам возможности реагировать на ситуацию в позитивном ключе, тем самым помогая нам изменять обстоятельства в лучшую сторону.

Другим большим преимуществом привычки позитивного мышления является то, что оно помогает вам проходить через трудные периоды вашей жизни. Таким образом, даже при обстоятельствах, которые складываются не в вашу пользу, вы сможете набраться сил и продолжать движение, одерживая победу над самим собой.

**13 простых методов развития позитивного отношения.**

Интересно ли вам, что даёт вам развитие позитивного отношения? И почему развитие позитивного отношения стоит потраченных на него времени и усилий?

Есть несколько преимуществ развития позитивного отношения. Вот некоторые из них:

* Больше друзей и улучшение отношений.
* Проблемы становятся возможностями.
* Улучшение здоровья.
* Больше сделанных дел.
* Больше успешного опыта.

Учитывая принципы **закона притяжения**, благодаря которому в вашей жизни появляется то, о чём вы думаете и что чувствуете, имеет ли смысл думать и чувствовать себя позитивно? Я думаю, имеет. **Позитивное мышление** приведёт к позитивному отношению, а это, в свою очередь, положительно скажется на всей вашей жизни.

Если вы думаете так же, тогда эта статья поможет вам развить позитивное отношение и привнести в свою жизнь преимущества, перечисленные выше. Кстати, это только часть из преимуществ, которые вы можете получить, развивая позитивное отношение.

Давайте прейдём к тому, как развивать позитивное отношение…

Хотелось бы заметить, как и большинство вещей, развитие и поддержание позитивного отношения требует времени и усилий. Однако, существуют вещи, которые вы можете делать с удовольствием, а полученные результаты действительно стоят усилий. Я думаю, вы понимаете, что регулярное развитие позитивного отношения приблизит результат, а его поддержание будет проще. По-началу вам придется следить за своим мышлением, дабы поддерживать позитивное мышление и отсеивать негативные мысли. Осознанное выполнение упражнений на регулярной основе, в конечном итоге заставит ваше подсознание полностью принять позитивное отношение. Если это станет вашей целью, через некоторое время вы сможете думать позитивно без каких-либо дополнительных усилий.

Ключевым моментом является обучение вашего подсознания.

Подумайте об управлении автомобилем. Сначала вы обращаете внимание на окружающие вас автомобили, на управление рулём, нажатие педалей и переключение сигналов, затем принимаете решение о том по какой полосе ехать и куда направиться. Так, если вы практикуетесь в вождении каждый день, ваше подсознание вскоре принимает все совершаемые действия. Тогда возникает навык вождения и вам уже не приходится уделять ему столько внимания как вначале. Почему? Это ваше подсознание делает работу за вас!

Далее изложены 13 простых методов развития позитивного отношения.

* 1. Каждый день делайте записи в журнал благодарности.
* 2. Создайте ежедневный журнал побед. Он аналогичен журналу благодарности, но в этом случае, попробуйте записать одну или несколько маленьких и больших побед, совершённых в этот день.
* 3. Медитация.
* 4. Визуализация позитивных результатов.
* 5. Уделяйте время игре.
* 6. Улучшайте своё здоровье. Регулярно ешьте полезную пищу, уделяйте время отдыху. Сложно быть позитивным, если вы чувствуете, что исчерпаны и находитесь в ветхом состоянии.
* 7. Используйте позитивные утверждения, и ежедневно читайте позитивные рассказы и афоризмы.
* 8. Будьте осторожны с телевизором, радио и газетами: какие сообщения они до вас доносят? Старайтесь уменьшить отрицательное воздействие негативных сообщений.
* 9. Следите за своей позой: сидите прямо, улыбайтесь, ходите гордо, дышите глубоко. Попробуйте делать это в течение 60 секунд, и вы начнёте ощущать разницу. (Честно, попробуйте прямо сейчас!)
* 10. Избавляйтесь от негативных мыслей, в этом вам помогут статьи, размещённые на нашем сайте.
* 11. Попробуйте гипноз.
* 12. Отслеживайте эмоции: негативные эмоции свидетельствуют о том, что ваши мысли негативны. Вы всегда можете знать, когда следует сменить направление мыслей.
* 13. Держитесь рядом с позитивными людьми.

Многие из этих вещей обязательно должны вам подойти, возьмите на себя обязательство делать их ежедневно в течение ближайших 30 дней. Обычно, перепрограммирование вашего подсознания и создание позитивного отношения занимает около 30 дней.

До тех пор, пока вы действительно не станете оптимистом, вам необходимо следовать этим методам, после этого, вы можете перестать думать об этом.

Просто начните, и вы встанете на путь развития позитивного отношения. Удачи в работе!

Быть позитивным в хорошие и плохие времена.

Многие люди говорят о позитивном мышлении, но лишь не многие действительно понимают, что это такое. Быть позитивным не означает игнорирование того, что происходит вокруг вас, и закрытие в какой-то «позитивный пузырь».

Испытывая трудности, переживая стихийные бедствия или живя в тяжёлых условиях, вы не можете игнорировать нынешнее состояние и сразу начать мыслить позитивно.

Значительно легче думать позитивно, находясь в комфортных условиях, но не в самый разгар проблем, стихийных бедствий или суровых ситуаций, если только вы не умеете это.

Быть позитивным, как и любое другое искусство, требует постоянного развития. Никто не может говорить на другом языке, до обучения или практики в течение некоторого времени. Нетренированные люди не могут поднимать большой вес, бегать или плавать как спортсмен.

Сказать, что всё будет хорошо, улыбаться без причины или игнорировать проблемы и трудности, без попыток их решить, не значит быть позитивным. В настоящее время это называется непрактичность.

Позитивные люди ожидают лучшего и считают, что плохая ситуация будет улучшаться, они практичные люди. Они действуют, а не просто мечтают. Они ищут возможности и решения, они действуют и не ищут того, кто повинен в их неприятностях. Они не живут своими проблемами, не испытывают к себе жалости и не являются жертвами.

Когда наступают нелёгкие времена, приносящие бедствия, несчастья и лишения, что хорошего может произойти, если вы испытываете уныние, становитесь негативным и считаете себя несчастным? Почему обстоятельства и ситуации должны влиять на ваше настроение и душевное состояние? Позитивное мышление не растворит сложившиеся обстоятельства и условия, как по мановению волшебной палочки, но с позитивным отношением можно улучшить ситуацию, и в большей степени контролировать состояние вашего ума, ваши реакции и поведение.

Вы можете продолжать думать о проблемах, с которыми вы сталкиваетесь, и даже страдать, но вы так же можете отказаться от того, чтобы обстоятельства влияли на ваш разум слишком сильно. Вы не всегда можете контролировать внешние обстоятельства, но вы можете изменить своё отношение и мышление.

Позитивное мышление достигнуть не так просто, особенно людям, находящимся в трудных ситуациях. Эта идея не может возникнуть в их разуме с парочкой позитивных мыслей. Некоторые люди не позволяют событиям влиять на их разум, поэтому, они меньше страдают и испытывают больше счастья. Даже людям, живущим на уровне выживания необходимо позитивное мышление, с тем, чтобы они могли улучшить своё положение, пусть и незначительно.

Даже в разгар войны человек может думать о мире. Даже в условиях катастроф, люди могут видеть свет и искать утешение. Позитивное мышление – это время надежд, и надежда на счастье и свет в душе. Вы можете жить в страхе и негативных ожиданиях, но можно попытаться сделать всё лучше, несмотря на обстоятельства. Это вопрос выбора.

## Позитивное мышление для вашего здоровья.

Позитивное мышление является эффективным способом достижения биоэнергетического исцеления. Поддержание позитивной энергии уменьшает стресс и эмоциональное напряжение. Так, положительные эмоции и чувства, позитивное психическое отношение может улучшить качество жизни людей и исцелить их от болезней.

С другой стороны, негативные эмоции и чувства приводят к отравлению организма токсинами. Сильные отрицательные эмоции, такие как гнев, злоба, зависть, ревность и страх способствуют накоплению ядов в крови. Тревога, депрессия и сомнения также могут вызывать отравление крови. Пассивные и длительные отрицательные эмоции ещё более опасны для здоровья, чем активные, внезапные и кратковременные эмоции. Отрицательные эмоции способны сократить продолжительность жизни.

Интересно то, что лечение физических симптомов позитивными мыслями и утверждениями было распространено во Франции ещё сто лета назад. Такой способ исцеления по-прежнему используется для преодоления нежелательных состояний, таких как стресс, напряжение и несчастье. Мысли и чувства являются строителями нашей реальности и добавляют к нему цвет. Таким образом, огорчения делают мир серым и блеклым. Чтобы изменить серый мир к лучшему и преодолеть чувство недовольства, беспокойства и напряжения, необходимо переориентировать ваше внимание на позитивные, целебные мысли. Когда люди предсказывают, что с ними должно случиться что-то плохое, то, скорее всего, это происходит из-за негативных мыслей посещающих их сознание. Более того, такие люди могут заработать психосоматические заболевания (более 70% всех психосоматических заболеваний вызвано психическим стрессом). Вместо того, чтобы обращать внимание на боль или болезнь, каждый раз, когда к вам в голову приходят негативные мысли, подсознание начинает работать над реализацией этих мыслей, не по волшебству, а на основе психического программирования.

Помимо лечения заболеваний, позитивное отношение помогает противостоять неприятностям и проблемам, принимать правильные решения и преодолевать препятствия. Не сосредотачивая внимание на негативных ситуациях, необходимо попытаться обнаружить позитивные перспективы. Например, люди должны понимать, что им необходимо больше читать и больше думать о других, с тем, чтобы найти способы совершенной коммуникации. В зависимости от того, позитивны мысли или негативны, они отражаются в социальном или асоциальном поведении. Люди должны воспринимать окружающий их мир, а также внутренний мир, в позитивном контексте.

Целители должны иметь позитивное отношение, прежде чем они начнут свою практику биоэнергетического исцеления. Целители, общаясь с другими людьми, передают им энергию. Если энергия негативна, она не может принести исцеление, только ущерб. Негативная энергия является разрушительной не только для целителя, но и его пациента. Исцеляющая энергия – позитивная энергия, направляется на «позитивный разум».

## Сила позитивного мышления: Правда или миф?

Вы могли бы назвать Маартина Ван дер Вейдена анти Лэнс Армстронгом. «Армстронг сказал, что позитивное мышление может спасти вас. Я не согласен с этим», сказал ванн дер Вейден: «Я даже думаю, что это опасно, поскольку подразумевается, что если вы не позитивный мыслитель, вы зря теряете время…. Доктора спасли меня. Мне просто повезло».

Комментарии Ван дер Вейдена задели сердце постоянно дискуссии в медицинском сообществе. Может ли пациент реально улучшить свои шансы на выживание, оставаясь оптимистом и счастливым? Эксперты говорят, что американская общественность в целом приняла это как факт. Но, в научной среде остаются вопросы относительно того, как это работает и будет ли это работать.

**Призыв и обещание.**

Безусловно, это призыв к вере в определённый уровень контроля над изнурительными болезнями. «Я думаю это часть американского духа», сказал Джеймс Койн, директор поведенческой онкологической программы Центра Рака Абрамсон, он же профессор психологии Университета Пенсильванской Школы Медицины. «Это идея о том, что можно добиться успеха и победить что-либо, даже болезни, с помощью своего характера».

Исследования, свидетельствующие о возможной связи между позитивным мышлением и здоровьем, довольно часто освещаются в прессе. Например, работа исследователей в Университете Бен-Гуриона в Израиле, дала основания предполагать, что женщины, которые столкнулись с рядом проблем в жизни, таких как смерть в семье или развод, больше подвержены риску заболевания раком молочной железы, чем сверстницы с более стабильной и счастливой жизнью. Результаты были подробно описаны в августовском, 21 номере журнала BMC Cancer.

В этом же исследовании говорится, что большинство женщин, болеющих раком, до того, как им поставили диагноз, находились в депрессии, и в их жизни произошло что-то плохое.

Ронит Пелед, одна из исследователей Университета Бен-Гуриона, говорит, что эти факты являются доказательством существования взаимосвязи между эмоциональным состоянием и риском заболевания раком. «Главный вывод, с моей точки зрения, заключается в том, что молодые женщины, в жизни которых произошли серьёзные события, могут входить в группу риска заболевания раком молочной железы», сказала она: «Общее ощущение счастья и оптимизм в жизни может играть защитную роль».

Койн заявил общественности о том, что позитивное мышление однозначно является благом для здоровья человека.

Но правда оказалась несколько сложнее.

**Как вы считаете?**

В действительности, нет чёткого ответа на то, может ли позитивное мышление поддерживать ваше здоровье и исцелить всё, сказали Пелед и Койн. Результаты исследований, проводимых по этому вопросу, Ронит Пелед и Койном, подробно изложены в декабрьском номере журнала Cancer 2007 года. Было установлено, что нельзя с большой уверенностью утверждать, что эмоциональное благополучие может повлиять на достаточно сильные заболевания, так как нет людей, выживших после рака шеи и головы.

Койн особенно скептически относится к власти позитивного мышления над раком. «Проблема с раком очень сложна. К тому времени, когда человеку поставили диагноз, возможно, опухоль развивалась в течение многих десятилетий», сказал он.

Койн говорит, есть свидетельства того, что настроение может предупредить возникновение повторного инфаркта. Он сказал, что существует биологическое объяснение, как это может быть возможным.

К настоящему времени, было проведено мало исследований биологических основ позитивного мышления как терапевтического средства лечения заболеваний, но, сказал Койн, учёные изучили связи между мозгом и иммунной системой. Также, учёным известно, что иммунная система играет важную роль в процессе воспаления артерий, следствием которого и является сердечный приступ, разумно было бы полагать, что сердечные приступы могут быть связаны с процессами, происходящими в мозге.

**Хорошо, плохо.**

Однако когда Койн и другие исследователи попытались вмешаться, и лечить депрессию среди пациентов, испытавших инфаркт, они обнаружили улучшение настроения пациентов, но не показателей повторного инфаркта. По иронии судьбы, Койн обнаружил больше доказательств негативного влияния на здоровье пациента негативных мыслей. Например, он сказал, что гнев и депрессии, связаны с возникновением второго сердечного приступа, однако, ослабшим пациентам сложно поддерживать позитивное мышление которое может снизить это риск.

Другим способом влияния эмоций на здоровье людей, даже с такими сложными заболеваниями, как рак, является влияние на готовность пациента придерживаться плана лечения. «Это может быть косвенный эффект», говорит Энн Харрингтон, председатель Гарвардского Университета. «Если мысли человека позитивны, то он или она, скорее всего, пройдут через все процедуры и улучшат рацион питания. Если же человек находится в глубокой депрессии, он плохо спит, что негативно сказывается на его здоровье».

Харрингтон и Койн разделяют озабоченность Маартен ванн дер Вейдена, заявляя, что выводы о влиянии эмоций на здоровье, не должны использоваться для оказания давления на чувства пациентов.

В самом деле, Харрингтон считает, что это может повредить пациенту больше, чем, если бы он остался один на один с недугом. «Неправильное толкование этого исследования может заставить людей бояться иметь чувства, которые у них есть», сказала она. «У меня есть коллега, который изучал этот вопрос, из его работы ясно, что сохранение позитивного мышления и контроль плохого настроения может вызвать стресс у болеющего человека».

**Семь способов построения позитивного отношения.**

В сегодняшней жизни, полной беспокойства и напряжённости, становится очень трудным сохранение позитивного настроя. И, кажется, чем больше вы стараетесь быть позитивными, тем больше силу обретает находящаяся вокруг вас негативная энергия. Следующие семь способов помогут вам быть позитивными и двигаться в направлении здорового образа жизни.

**Не ждите счастья.**

Не ждите, когда что-то хорошее произойдёт в вашей жизни. Вы должны сами стремиться к счастью. Вы должны создать счастливое окружение вокруг себя сегодня, чтобы оставаться счастливым завтра. Вам просто необходимо позитивное отношение к жизни. Приняв позитивное отношение, вы обнаружите, что жизнь стала стоящей игрой, а не вызовом.

**Ясность и расстановка приоритетов.**

Учитесь осознавать, чего вы хотите. Если вы знаете, чего ждёте от себя, ваше будущее становится ясным, а ваши цели достижимыми.

* *Уточните свою жизненную цель*: жизненная цель является тем, к чему вы стремитесь всё время, находясь в балансе со своей жизнью. Она является простым, позитивным заявлением, почему вы здесь. Жизненная цель это не просто цель, которую вы можете достигнуть.
* *Исследуйте вашу жизненную цель*: путём определения и поиска приоритетов вашей наиболее важной роли в жизни (дом, работа, сообщество и так далее). Составьте список позитивных качеств, которые вы должны развить: честность, филантропия, любезность, терпимость и так далее.
* *Визуализируйте ваше будущее*: постройте ясный образ в своём сознании того, чего вы желаете достичь в своей жизни. Помните, вы можете стать тем, кем вы думаете, что можете и видите. Одним из самых мощных инструментов достижения жизненных целей является визуализация – создание мысленного образа происходящей с вами ситуацией в будущем. Вера в мечту и способность увидеть её осуществление, может мотивировать вас на то, чтобы стать тем, кем вы желаете стать.
* *Ставьте для себя цели*: чтобы воплотить свои мечты в реальность и оставаться на верном пути, вам необходимо устанавливать краткосрочные и долгосрочные цели. Для поддержания устойчивого уровня топлива для вашей энергии, создайте список долгосрочных целей и разбейте их на несколько промежуточных краткосрочных целей, чтобы помочь себе отслеживать прогресс.

**Будьте жизнерадостными.**

Жизнерадостные люди, сталкиваясь с неудачами, в конечном счёте, настойчиво восстанавливаются от них. Старайтесь быть сильными, сталкиваясь с трудностями и проблемами, реагируйте соответствующим действием, без страха, чувства неполноценности или вины. Жизнь бывает очень сложной, и важным шагом к большой жизнерадостности является развитие привычки повторения себе позитивных заявлений, чтобы напоминать себе о том, насколько вы сильны и можете быть ещё сильнее и мудрее в деле решения жизненных проблем.

**Внутренний диалог.**

Внутренний диалог является сильнейшим критиком. Слушайте его и говорите с ним. Мотивировать себя лучше, чем быть мотивированными другими людьми. Этот внутренний голос заставляет нас критиковать самих себя. Используйте его правильно. Повторяйте больше позитивных мыслей. В конце концов, именно ваш внутренний диалог является одним из наиболее сильных препятствий на пути к изменениям.

**Смейтесь.**

Юмор – лучшее лекарство. Сделайте юмор частью своего дня. Смех, как известно, может легко поднять ваше настроение. Если вам грустно, почитайте анекдот или смешную книгу. Позвольте себе открыться. Начните замечать что-то забавное в каждой ситуации, и вскоре вы поймёте, что жизнь сложная, но забавная игра.

**Живите здесь и сейчас.**

Как говорит латинская пословица: carpe diem – «наслаждайся моментом». Всегда наслаждайтесь настоящим моментом. Перестаньте беспокоиться о своём прошлом и будущем. Живите сейчас. То, что произошло уже не изменить, что произойдёт, вы не можете знать наверняка, поэтому, старайтесь наслаждаться тем, что у вас есть.

**Будьте оптимистом.**

Это очень важно для поддержания позитивного отношения. Всегда верьте в себя. Быть оптимистом не значит, что вы должны видеть только светлую сторону жизни. Быть оптимистом значит максимизировать значение ваших сильных сторон и достижений и минимизировать значение слабостей и неудач.

Изменения самого себя не такая уж и простая задача, но вы просто обязаны позволить себе постараться. Позитивное отношение способно помочь во многих ситуациях в вашей жизни. Просто обуздайте свой страх и начните движение в правильном направлении.

## Десять способов преобразования токсичных мыслей.

*Если вы когда-либо чувствовали, как гнев или страх может накалить атмосферу, вы, вероятно, поймёте, что означает выражение Сандры Ингерман «токсичные мысли». Автор, семейный терапевт и шаман практик считает, что наши мысли и эмоции передают невидимую, но ощутимую энергию, которая может влиять на наше психическое и физическое благополучие. «Психические удары», по её словам, так же реальны, как и физическое насилие.*

Далее вы узнаете, каким образом вы можете защитить себя от негативных мыслей и научиться излучать позитивную энергию.

**"Дышите через сердце".**

Дыхание является одним из простейших способов преобразования энергии. Это упражнение вы можете выполнять в течение дня: положите руки на сердце и ощутите, как движется ваше сердце при дыхании. Это успокаивает и излучает энергию любви, мира и гармонии в наш мир.

**Смотрите в зеркало.**

Прежде чем реагировать на сложную ситуацию и дать волю негативным эмоциям, сначала посмотрите на себя в зеркало. Никто не хочет видеть себя рассерженным или раздражённым. Вы можете почувствовать себя глупо, но не позволяйте этому остановить вас. Если вы будете слишком серьёзны, это не остановит всплеск негативных мыслей и эмоций.

**Не выражайте негативных эмоций.**

Стресс может заставить нас действовать таким образом, что мы можем сожалеть об этом позже. Это нормально, иметь проблематичные эмоции, и важно признавать свои чувства. Только, внимание, не посылайте негативную энергию как «ядовитый дротик» к себе, другим или в мир.

**Подумайте о любимом лице.**

Энергия через ваши эмоции направляется ко всем живым существам. Если кто-то начинает вызывать у вас негативные эмоции, подумайте о ком-то любимом, и наложите изображение его или её лица на человека, взбесившего вас. Например, вы можете работать с лицом ребёнка, котёнка, щенка и даже с изображением вашего любимого цветка.

**Следите за своими словами.**

Ваши слова, подобно мыслям и эмоциям, имеют силу менять ваш опыт и мир, в котором мы живём. Это относится как к словам, которые мы говорим вслух, так и к словам, которые мы используем во внутреннем диалоге. Если вы говорите себе, что вы не хороший человек, вы начинаете проявлять это в реальности. Заполните ваш ум позитивными словами, и ваша жизнь измениться в лучшую сторону.

**Ищите что-то Божественное в других.**

Никогда не жалейте других, которые, как вы считаете, страдают, это только подталкивает их глубже в яму. Когда вы видите в людях божественный свет и совершенство, вы помогаете им, давая им силы, необходимые им для преодоления своих бед. Помните, что ваше восприятие создаёт вашу реальность.

**Соединение с природой.**

Мы все являемся частью природы. Когда мы находимся в состоянии стресса, мы отрываемся от питания, которое получаем от элементов земли, воздуха, воды и огня (солнца) – и это может стать причиной заболеваний. Природа является великим целителем. Уделяйте себе время и связывайтесь с миром природы как можно чаще.

**Работа с водой.**

Жизненная сила воды может смыть вашу боль, и простейшие действия могут производить лечебный эффект. А потому, когда вы моете руки, принимаете душ или стоите под дождём, визуализируйте, как отрицательная энергия течёт из вас и превращается в свет.

**Защитите себя светом.**

Если вы чувствуете, что кто-то нападает на вас психически или энергетически настроен против вас враждебно, представьте вокруг себя защищающий свет. Некоторые люди представляют белое поле энергии, кто-то может закрыться в полупрозрачное голубое поле в форме яйца. Найдите свет, который работает для вас. Это защити вас от вредных энергий.

**Отвечайте любовью.**

Вы не должны быть приёмником отрицательных и токсичных энергий от других. Вы может вернуть энергию, которую вы не хотите получать, с помощью любви. Отвечая любовью, вы помешаете себе переходить в позицию атаки и создания большей негативной энергии. Только любовь может исцелять.

## Позитивное мышление, цитаты и фразы.

Жизнь полна взлётов и падений. Некоторые ситуации, приходят в вашу жизнь, когда вы разочарованы и расстроены. Позитивное мышление позволяет вам выйти их происходящей ситуации и разочарования. Дело в том, что независимо от того, о чём вы думаете, о хороших или о плохих вещах, ваша жизнь принимает соответствующую форму. Негативные мысли могут отвлечь ваше внимание от ваших планов, тем самым сбив вас с пути. Когда вы растроены чем-то, ваши способности резко падают, ваша мотивация к действиям куда-то улетучивается. Даже нечто хорошее при плохом настроении может показаться настолько незначительным, что вы даже не замечаете этого.

Позитивное мышление может изменить всю вашу жизнь, и это не сказка, а самая, что ни есть действительность. Позитивное мышление ключ к успеху, во всех сферах жизни. Позитивные мысли помогают развить оптимистичное отношение ко всему. Есть целый ряд известных цитат о позитивном мышлении, в которых отражены знания и интеллект некоторых людей. Эти вдохновляющие цитаты о позитивном мышлении действительно значимы, ни могут поднять ваше настроение, направить вас в нужном вам направлении, усилить мотивацию и уверенность в себе. Всякий раз, когда вы чувствуете разочарование или огорчение, вы можете просто прочесть эти позитивные цитаты и фразы, и они могут поднять ваш дух. Они могут помочь вам в достижении ваших целей и в поддержании счастья и здоровья.

Достаточно уделить прочтению позитивных цитат несколько минут в день утром и в любое время днём, особенно, когда вашему настроению грозит упадок. На нашем сайте вы найдёте цитаты и фразы известных людей о позитивном мышлении и общие позитивные цитаты в специально отведённом для этого разделе. Прочтите и запомните, или разместите понравившиеся вам цитаты на видном месте, так, чтобы они показывались вам как можно чаще. Можете записать их в вашем блокнотике, а в недоброе время, просто достаньте их и читайте, внимательно, пытаясь понять их смысл. Возможно, сразу после прочтения, вы почувствуете прилив сил, особенно если цитаты, которые вы выбрали, идут с вами на одной волне. Успехов вам и самого прекрасного настроения.

**Цитаты о позитивном мышлении.**

* Вы должны изучить правила игры. И тогда вы будете играть лучше, чем кто-либо ещё.

Альберт Эйнштейн.

* Бойтесь меньше, надейтесь больше; Ешьте меньше, жуйте больше; Стоните меньше, дышите больше; Говоря меньше, скажите больше; Любите больше, и все хорошие вещи будут вашими.

Шведская пословица.

* Пессимист видит трудности в каждой возможности; оптимист видит возможности в каждой трудности.

Уинстон Черчиль.

* Позитивный мыслитель видит невидимое, чувствует неосязаемое, и достигает невозможного.

Неизвестный автор.

* Если вы делали это прежде, вы сможете сделать это сейчас. Видеть позитивные возможности. Перенаправить энергию от разочарования к позитивной, эффективной и непоколебимой решимости.

Ральф Марстон.

* Встреча двух личностей подобна контакту двух химических веществ, если происходит какая-либо реакция, они становятся другими.

 Карл Густав Юнг.

* Как только вы замените негативные мысли позитивными, вы начнёте получать позитивные результаты.

Вилли Нельсон.

* Подумайте как короли. Короли не боятся потерпеть неудачу. Неудачи – лишь средство достижения величия.

Опра Уинфри.

* Вместо того чтобы думать о том, в чём вы нуждаетесь, попробуйте думать о том, что у вас уже есть то, в чём вы нуждаетесь.

Неизвестный автор.

* Человек – это продукт его мышления, что он думает, тем он и становится.

Махатма Ганди.

* Самое лучшее, что вы можете дать своему врагу – прощение; оппоненту – терпимость; другу – ваше сердце; ребёнку – хороший пример; отцу – уважение; матери – поведение, благодаря которому она будет гордиться вами; себе – уважение; всем людям – милосердие.

Бенджамин Франклин.

* Существует небольшое различие между людьми, но это небольшое различие создаёт большую разницу. Это небольшое различие – отношение. Большая разница заключается в том, что отношение бывает позитивным или негативным.

Климент Стоун.

* Это мои последние слова для вас. Не бойтесь жизни. Верьте, что жизнь стоит того, чтобы жить, и ваша вера будет способствовать созданию факта.

Уильям Джеймс.

* Любя то, что вы делаете, и, считая, что это имеет значение, как может что-либо ещё быть более радостным?

Кэтрин Грэхем.

* Я не боюсь завтрашнего дня, ибо я видел вчерашний и люблю сегодняшний день.

Уильям Аллен Уайт.

* Позитивное что-то, лучше, чем негативное ничего.

Элберт Хаббард.

* Когда вы попадаете в трудное положение, и всё идёт против вас, когда вам кажется, что вы не протянете и минуты, никогда не сдавайтесь, это только место и время, где повернётся течение.

Гарриет Бичер- Стоу.

* Позитивное мышление позволит вам сделать всё лучше, чем негативное мышление.

Филипп Котлер.

* Это важно, что вы признаёте свои успехи и гордитесь своими достижениями. Поделитесь своими достижениями с другими. Похвастаться мало. Воспитывайте признание и поддержку тех, кто вокруг вас.

Розмари Россетти.

* Если вы не стоите за что-то, вы упадёте ни за что.

Малькольм Х.

* Придерживайтесь правды, вам никогда не будет стыдно делать что-то правильно, принимайте решение о том, что вы считаете правильным и придерживайтесь этого.

Т.С. Элиот.

* Цветы всегда есть для тех, кто желает их видеть.

Анри Матисс.

* Если вы думаете о катастрофе, вы получите её. Размышляя о смерти, вы спешите к своей смерти. Думайте позитивно и мастерски, с уверенностью и верой, и тогда жизнь станет более безопасной, более чреватой к действиям, богаче достижениями и опытом.

Свами Вивекананда.

* Солнце не светит для нескольких деревьев или цветов, но для удовольствия всего мира.

Генри Уорд Бичер.

* Когда я изучаю себя и свои методы мышления, я прихожу к выводу, что дар фантазии означает для меня больше, чем любые таланты для абстрактного, позитивного мышления.

Альберт Эйнштейн.

* Цели – просто инструменты сосредоточения своей энергии в позитивном направлении, они могут быть изменены по мере изменения приоритетов, добавлены новые или выброшены старые.

Неизвестный автор.

* Требуется всего лишь одно позитивное мышление, когда даётся шанс выживания и процветания, чтобы осилить целую армию негативных мыслей.

Роберт Г. Шуллер.

* Собирая веру, надежду и любовь вместе, вы можете вырастить позитивных детей в негативном мире.

Филипп Котлер.

* Люди слишком негативно относятся к тому, что неправильно…. Почему бы не попытаться и увидеть позитивные моменты, чтобы прикоснуться к этим вещам и сделать их радужными?

Тхить Нхат Ханх.

* Чтобы начать думать с намерением, вы должны вступить в ряды тех, кто силён и признаёт неудачу только в качестве одного из путей к достижению.

Джеймс Аллен.

* Когда встаёт солнце, оно поднимается для всех.

Неизвестный автор.

* Это мой подарок. Я заставляю негативным вещам скатываться с меня подобно воде с гуся. Если это не позитивные вещи, я не слышу их. Если вы можете преодолеть его, борьба становится лёгкой.

Джордж Форман.

* Во время большого стресса или неприятностей, всегда лучше занять себя возделыванием вашего гнева и энергии во что-нибудь позитивное.

Ли Якокка.

* Не важно, холодная вода или горячая, если вам всё равно придётся через неё переходить.

Тейяр де Шарден.

* Никогда не сомневайтесь в том, что небольшая группа мыслящих людей, активных граждан, способна изменить мир, более того, это единственное, что они когда-либо делали.

Маргарет Мид.

* Самооценка человека является основой его личности. Она затрагивает все аспекты человеческого поведения: способность к обучению, способность расти и изменяться. Сильная, положительная самооценка является наилучшей возможной подготовкой к успеху в жизни.

Доктор Джойс Браверс.

* Смех является лучшим средством выражения положительных эмоций.

Норман Казинс.

* Есть много рыбы в море.

Американская пословица.

* Когда смотрю вперёд, я очень оптимистичен о тех вещах, которые я там вижу.

Бил Гейтс.

* Давайте веселиться, помня, что труднее всего нести те несчастья, которые никогда не появляются.

Эми Лоуэлл.

* Помните, что, несмотря на то, что во внешнем мире идёт дождь, если вы продолжите улыбаться, солнце покажет своё лицо и улыбнётся вам в ответ.

Анна Ли.

* Моя мать хочет, чтобы мы понимали, что трагедии в нашей жизни имеют потенциал быть комическими историями в будущем.

Нора Эфрон.

* Наиболее позитивные люди являются наиболее доверчивыми.

Александр Поуп.

* Не существует рая, нет ада; Это мечты детского разума; Инструменты коварного колдуна, пугающего глупцов своим хитрым ослеплением.

Ричард Бартон.

* Воля человека сильнее, чем железные прутья.

Анвар Ибрагим.

* Не позволяйте теням вчерашнего дня затемнять сияние дня завтрашнего. Живите сегодняшним днём.

Нандина Моррис.

* Когда вы находитесь в пути, сохраняйте твёрдую решимость достичь цели, и вы получите удвоенную энергию для продолжения роста.

Денис Вейтлей.

* Стань позитивным. Неважно, насколько страшными кажутся вещи, или такими являются, поднимите ваш взгляд и увидьте возможности – они всегда видны, ибо они всегда есть.

Норман Винсент Пил.

* Я узнал, что мужество это не отсутствие страха, а победа над ними. Смелый человек не тот, кто не чувствует страха, но тот, кто побеждает страх.

Нельсон Мандела.

* Работа приносит радость и мир, когда знаешь, что правильные мысли и правильные усилия, неизбежно обеспечат правильные результаты.

Джеймс Аллен.

* Успех это состояние души. Если вы хотите успеха, начните думать о себе как об успешном человеке.

Д-р. Джойс Браверс.

* Очень часто, изменения в самом себе необходимы больше, чем изменение сцены.

Артур Кристофер Бенсон.

* Если в трудных ситуациях вы сосредоточитесь на возможностях, вы сможете изменить своё отношение, снизить стресс и сконцентрировать внимание на достижении тех вещей, которые раньше могли казаться невозможными.

Катерина Пальсифер.

* Вы можете делать всё, что вы считаете возможным. Это знание буквально дар богов, за счёт него можно решить проблемы любого человека. Оно должно сделать вас неизлечимым оптимистом. Это открытые двери.

Роберт Кольер.

* Думайте позитивно, с уверенностью и верой, тогда жизнь станет более безопасной, наполненной действиями, богатым опытом и достижениями.

Эдвард Рикенбакер.

* Я всегда считал: если вы сделаете работу, результат обязательно придёт. Я не делаю вещи наполовину, потому что если я сделаю это, я могу ожидать только половину результатов.

Майкл Джордан.

* Всегда происходят те вещи, в которые вы действительно верите. Вера в вещи создаёт их.

Фрэнк Ллойд Райт.

* Существует основной закон, гласящий, подобное притягивает подобное. Негативное мышление, без сомнения привлекает негативные результаты. И наоборот, если человек думает с оптимизмом и надеждой, его позитивное мышление создаёт движение творческой силы, и успех потоком стремится к нему.

Норман Винсент Пил.