

Упражнения для развития позитивного мышления

Позитивное мышление – это оптимистичный взгляд на мир, взгляд в чистое и доброе будущее. Это настрой на удачу. Сутью позитивного мышления является то, что не нужно обвинять жизнь в своих неудачах и искать в ней какие-либо недостатки. Главное правило – воспринимать препятствия, как разрешаемые проблемы.

Важно рассчитывать на собственные силы и не надеяться на окружающих. Вера в себя побуждает человека к действиям, и тогда он не будет считать, что ему все должны.

Очень часто встречаются люди, которых преследует цепочка неудач. Они склонны к тому, что часто опускают руки и перестают преследовать свои цели. Минус таких людей в том, что они воспринимают неудачи, как постоянство и не решаются возобновить действия, которые приведут их к успеху.

Такие преграды должны лишь закалять характер и обучать человека быстро решать появившиеся проблемы.

Чтобы настроить себя на позитивный лад нужно ежедневно проводить самоанализ и выбрасывать из головы мысли о неудачах, провалах, сожалениях и страхах. Лишив себя таких отрицательных эмоций, быстро приходит чувство самоконтроля и облегчения.

Разгрузить свой разум от отрицательных воздействий поможет вечерняя медитация на позитивное мышление или отдых с закрытыми глазами, во время которого нужно представлять приятные образы. Примерами таких образов являются представления о спокойном лесу или водной глади

После разгрузки разума начать следующий день будет гораздо легче. Начатые дела пойдут в гору, и препятствия и отрицательные воздействия не будут выбивать из колеи.

Преимущества позитивного мышления

Мышление человека может по-разному сказываться на качестве его жизни. Развитие позитивного мышления улучшают многие показатели человеческой жизни. Такой вид мышления влияет не только на личную жизнь, но и на остальные процессы и действия.

Изменив своё мышление на позитивное, велик шанс сделать свою жизнь лучше. Добиться материального успеха и наладить отношения с людьми, которые находятся в окружении.

Также большим плюсом является положительное сказание на здоровье человека. С хорошим настроением человек гораздо легче воспринимает сложные ситуации. Таким людям несвойственно депрессивное состояние, у них более мягкая реакция на стрессовые ситуации.

Говоря о плюсах позитивного мышления, можно отметить 10 пунктов, которые улучшат качество жизни человека.

- 1. Здоровье.** Людям, которые позитивно мыслят, просто некогда думать о различных заболеваниях. Все знают, что самовнушение это огромная сила, которая может управлять. Если человек не думает о болезни или, если он уже заболел, настроен положительно, то недуг быстро отступает. Психологическое состояние имеет большое влияние на состояние больного.
- 2. Иммуитет.** Проводилось множество исследований на предмет контроля иммунитета с помощью мышления. Впоследствии, у людей, которые мыслили позитивно, отмечалось усиленная иммунная система. А пациенты с негативными мыслями были склонны к заболеваниям, и их иммунитет был совсем ослаблен.
- 3. Концентрация.** Положительные мысли позволяют человеку концентрироваться на достижении своей цели и не отвлекаться на беспочвенные неприятности. Таким людям проще эффективно работать, затрачивая при этом меньше усилий.
- 4. Самоконтроль.** Чтобы достичь результата как можно быстрее, важно не отклоняться от поставленной задачи. Позитивное мышление является неотъемлемым фактором, который помогает человеку работать без отклонений от дел.
- 5. Притяжение положительного.** Как говорят многие люди, человеку сопутствуют те же эмоции и обстоятельства, с которыми он сам подходит к жизни. При позитивном мышлении в жизнь вливаются нужные вещи. Даже если человек не имеет понятия о законе притяжения, это не освобождает его от сопутствующих неудач. Но факты говорят о том, что позитивные мысли позволяют много добиться и получать быстрый результат, а негативные мысли способствуют плачевным обстоятельствам.
- 6. Расширение кругозора.** Когда у человека случается какой-то сбой в работе, то в большинстве случаев он на этом зацкливается и тратит много нервов и сил, чтобы разрешить ситуацию. Позитивное мышление помогает увидеть проблему с другой стороны. С такой точки зрения становится понятно, что эта проблема не является концом света и нужно продолжать начатое. Эти сбои лишь закаляют целенаправленность и веру в себя.
- 7. Улучшение самочувствия.** Мысли определяют состояние здоровья и помогают быстро привести себя в порядок. Отмечено, что позитивные люди легче переносят заболевания, не подвергая свой организм нервным срывам. Они понимают, что если будут настраивать себя на худшее, то выздороветь, скоро не удастся. Оптимисты внимательно относятся к своему состоянию и не позволяют болезням одолеть себя.
- 8. Самооценка.** Положительное мышление позволяет человеку поддерживать уровень своей самооценки. Такие люди уважают мнение других, но также относятся к таким мнениям осторожно. Они уважают собственное мнение и уважают себя и своих близких. Им хочется жить достойно, и делают для этого всё возможное.
- 9. Отказ от вредных привычек.** Существует ошибочное мнение, что позитивное мышление не меняет жизнь, улучшая её качество, а лишь заставляет

человека относиться к своей жизни лучше. Люди с вредными привычками не могут сделать свою жизнь лучше, потому что тратят на эти привычки слишком много времени. Оптимисты начинают задумываться о последствиях и начинают избавлять себя от влияния вредных привычек.

10. Снижение стресса. Стрессовые ситуации всегда выбивают человека из колеи. Но лишь отношение к таким ситуациям может изменить ситуацию в корне. Тот, кто мыслит позитивно, выявит для себя полезное с возникших препятствий и будет работать дальше. Негативный человек будет затрачивать много энергии и нервов на возникшую неприятность и в итоге останется в негативе. Позитив повышает стрессоустойчивость в разных вопросах.

Упражнения на развитие позитивного мышления

Человека с позитивным мышлением всегда легко выделить из толпы. Его действия спокойные и уверенные, он выглядит здоровым и с хорошим настроением, он не ощущает сложностей с заведением новых знакомств и лёгок в общении, к нему всегда тянутся.

Секрет таких успешных людей заключается в позитивном мышлении, с помощью которого каждый сможет достигнуть высот.

Чтобы добиться положительных результатов, нужно развивать позитивное мышление. В этом помогут специальные упражнения.

1. Необходимо наполнить свой разум хорошими мыслями. Чтобы добиться результата в этом упражнении, нужно искать позитивные мысли ежедневно, тогда не останется времени на негативное влияние и человек изменит своё отношение к себе и к окружению.
2. Работать над силой собственного разума. Разум человека достаточно важный и сильный инструмент. С его помощью человек принимает важные решения и планирует свою дальнейшую жизнь. Разум способен вселить в человека уверенность в себе и дать силы на эффективную и результативную работу. Поэтому не стоит недооценивать силу своего разума.
3. Ежедневная практика. Одним из главных критериев является постоянная практика, и настрой на хорошие мысли. Нужно заранее распланировать свой день и выделить время на работу над собой.
4. Закон притяжения. Позитивные люди способны притягивать лишь позитивные эмоции, и им не страшны неудачи, потому что они подходят с умом к их быстрому решению. Негатив, в свою очередь, притягивает лишь отрицательное воздействие.
5. Дисциплина. Это тяжёлое упражнение следует соблюдать в любой ситуации. Лишь дисциплина позволит трезво оценить ситуацию и быстро принять важное решение. Это упражнение поможет быть человеку сконцентрированным и сосредоточенным на работе над собой.

6. Расширение кругозора. Для решения поставленных важных задач не достаточно владеть определёнными знаниями. Порой для нестандартного решения нужно выходить за рамки привычного и развивать свои мысли.
 7. Стремление. Постановка приоритетов и целей всегда помогает быстро и чётко добиваться желаемого. Даже если изначально цели отсутствуют, то стоит начать с планировки собственного развития.
 8. Празднование. Чтобы оставаться на позитиве важно делать небольшие перерывы и праздновать свои достижения. Поделившись успехом с близким человеком, разгружается разум и сбрасывается напряжение.
 9. Общение с единомышленниками. Общение с людьми, которые более успешным помогут человеку держаться на плаву и ставить себе новые цели.
 10. Разные источники. Не стоит заикливаться на определённом кладе знаний. Нужно развиваться и искать пути решения и новую информацию в разных источниках. Это поможет больше развиваться и достигать больших высот.
- В завершении ко всему следует отметить, что позитивное мышление способно улучшить качество жизни и поможет добиться успехов в любой сфере.