

Позитивное мышление – один из отличительных признаков самосовершенствования.

Интересный факт – позитивному мышлению можно научиться. Конечно, придется немного потренироваться, но у вас все получится.

- Учимся принимать позитив. Проблема некоторых людей с отсутствующим позитивным мышлением ещё и в том, что они считают себя недостойными лучшего. Поэтому крайне важно принять себя таким, какой ты есть без излишнего самобичевания. Попробуйте оценить себя с позиции положительных качеств и качеств, над которыми нужно поработать.
- Учимся себя хвалить, отмечать хорошее в себе. Чаще отмечайте позитивные события своей жизни и свои хорошие поступки, которые принесли благо другим живым существам. Это станет гарантом вашего хорошего настроения и внутреннего подъёма.
- Учимся делать хорошо себе. Делайте те вещи, которые приносят вам пользу.
- Замечать хорошее в других. Чтобы мир стал более ярким, добрым и приятным, старайтесь отмечать в окружающих вас людях их хорошие качества, тем самым вы даёте им возможность проявлять себя с лучшей стороны.
- Учимся делать хорошо другим (бескорыстно). Попробуйте просто улыбаться людям.
- Учимся отдыхать. Внутренняя работа, как и внешняя деятельность, могут утомлять, поэтому позаботьтесь об обеспечении себя качественным отдыхом. Займитесь йогой, погуляйте на природе, пообщайтесь с единомышленниками.

А что хорошего сегодня случилось в вашей жизни?