

# Позитивність: 9 порад для зміни вашого негативного мислення



*З турботою про Вас,  
любі ліцеїсти*



**Принципова відмінність впливу позитивних і негативних думок на мозок визначає подальше життя людини.**

**Якщо ми віримо, що зможемо досягти успіху у навчанні, роботі або особистих справах, то чарівним чином притягуємо до себе позитивний результат.**

**Це дійсно так, чи людина з позитивним мисленням просто частіше помічає в житті хороше?**

- 1 Подивімось, які корисні звички та властивості мають позитивні люди й, може бути, спробуємо їх перейняти.*



# Що таке позитивне мислення?

Безсумнівно, більшість людей на землі хотіли б наповнити своє життя позитивною енергією.

## POSITIVE PERSON



## NEGATIVE PERSON



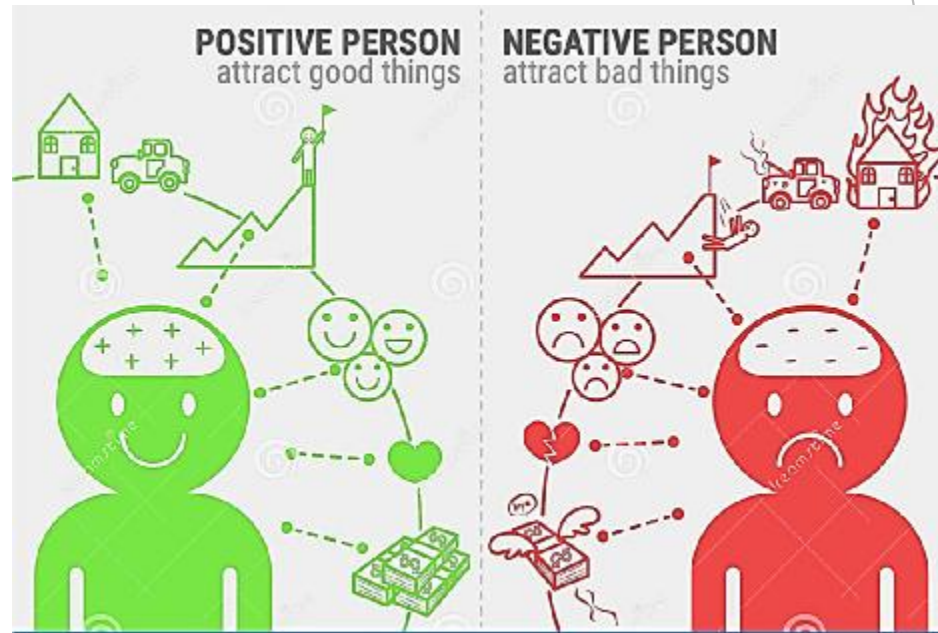
- Позитивізм пов'язаний з тим, щоб сприймати кожен подію на благо і бачити світ очима переможця, тому вона тісно пов'язана з вірою і впевненістю в собі.
- Віра в те, що все обернеться добре не гарантує, що так все і буде, але наповнює нас переконаністю та внутрішньою силою для того, щоб не опускали руки при невдачах і робити нові спроби досягти бажаного.

- Позитивність полягає в тому, щоб відкинути негатив, ізолювати відчуття себе як невдахи та перетворити будь-яку подію якщо не в радість, то у важливий життєвий урок, який робить нас сильнішими.

# Як включити позитив у своє життя

Позитивність - це стан розуму. Не більше, ніж спосіб бачити речі під іншим кутом, і, отже, це явище може перетворити для себе в корисну звичку. Потрібно лише трохи практики й старання.

Якщо ви витратите кілька годин на аналіз своїх думок, то зрозумієте, що насправді в людському мисленні переважають негативні думки. Так працюють захисні реакції нашої психіки, які неможливо повністю відключити (і це було б небезпечно).



**Багато людей під тиском негативного мислення схильні бути надмірно обережними та перебільшувати масштаби неприємностей. Зростає рівень стресу, який заважає людині візуалізувати успішний результат.**

# Головний ворог позитивності – страх



Одержимість страхом і очікуванням поганого робить нас невпевненими. Страх лежує нас і віддаляє від бажаного. В кінцевому результаті: або станеться щось, що ми приймемо як "погане" – або щось, що ми сприймемо як "добре". Імовірність десь 50 на 50. Так хіба не краще перетворити наші переживання в щось більш обнадійливе, оптимістичне і конструктивне?

Було доведено, що чоловіки та жінки з високим рівнем оптимізму в середньому живуть на 11-15% довше, ніж ті, для кого нехарактерно позитивне мислення.

Оптимізм не означає ігнорування життєвих проблем. Але коли відбуваються негативні події, оптимістичні люди менш схильні звинувачувати себе і з більшою ймовірністю бачать перешкоду тимчасовою.

- и Позитивне мислення робить наш день краще, позбавляє від зайвого стресу. Ми можемо прокинутися вранці та подумати: "Сьогодні буде дощ – це значить, що будуть пробки, я спізнюся, у мене буде менше часу на роботу, через що начальник зробить мені догану. Одним словом, паршивий день".

Або, що вимагає невеликих зусиль над собою, втім буде визначено більш позитивним: "Сьогодні похмуро, ну, це ж осінь, що з неї взяти? Треба вийти раніше, щоб уникнути пробок і встигнути закінчити роботу до вечора – все буде добре!". Дві альтернативи, але одна змушує вас йти на роботу засмученим і налаштованим на негатив, а інша змушує відчувати позитивне мислення, протистояти проблемам і зосередитися на їх вирішенні.



# К стати позитивною юдиною ???

**Все залежить від вас:** на думку психіатрів, 50% нашого характеру визначається генетичними факторами, 10% – навколишнім середовищем, але є ще 40%, які залежать тільки від нас і нашого ставлення до життя.

Саме над цими 40% ми й повинні працювати, щоб зберегти позитивне мислення.

Саме ці 40% допоможуть нам бути щасливими та прожити довге насичене життя.

**Шукайте світлу сторону:** у всьому, що з нами відбувається, є як позитивні, так й негативні сторони. Фокус у тому, щоб шукати світлу сторону навіть у негативному. Навіть найгірша критика може бути конструктивною. Зосередьтеся на тому, щоб знайти щось хороше в неприємностях. Замість думок "за що мені все це?" – ви починаєте слідкувати за причинно-наслідковими зв'язками та починаєте думати як поліпшити ситуацію.

**Щастя є здоров'я:** позитивний настрій допомагає зняти стрес і, як наслідок, захищає ваше здоров'я.

Підтримання позитивного ставлення пов'язано з наявністю сильної імунної системи й, отже, меншою кількістю нейроендокринних, запальних і серцево-судинних проблем.

**Не звинувачуйте себе в**

**невдачах:** саме їдка самокритика часто змушує нас зосередитися на негативних аспектах життя. Ви не відповідальні за всі помилки, всі провали та поганий настрій всіх людей на землі.



**Все або нічого:** так не буває. Не потрібно заглиблюватися в крайності – речі не діляться на "хороші" і "погані", між ними завжди знаходиться багато відтінків сірого. Тому замість того, щоб думати тільки про два можливих результати – складіть список інших варіантів, які можуть з вами статися. Це допоможе зрозуміти, що ситуація не така драматична й однозначна.

**Живіть себе позитивними емоціями:** дуже важко впоратися з неприємними думками, коли навколо вас суцільний негатив. Заохочуйте себе, робіть те, що вам подобається або те, що приносить вам задоволення, щастя. Дивіться смішні фільми, запрошуйте друзів на каву, гуляйте з дітьми – це прості, повсякденні речі, які роблять нас позитивними. Проблема у тому, що іноді вони ми настільки звикаємо до них, що перестаємо цінувати.

**Оточіть себе позитивними людьми:** як посмішка або позіхання – оптимізм і песимізм також заразні. Спробуйте оточити себе позитивними людьми. Це стосується й соціальних мереж: якщо ви підписані на "негативних" персонажів або блогерів, які щодня розв'язують ворожі баталії в коментарях, то задумайтеся, а чи так вам потрібна ця порція негативу? Може краще подивитися на YouTube наукову документалку? Користі точно буде більше.

### **Візуалізуйте**

**досягнення:** трохи фантазії нікому не зашкодить. Просто уявіть, що у вас все вийде – і це змусить вас перейнятися оптимізмом стосовно зусиль, які потрібно для цього докласти.



а думок можлива: для щасливого життя потрібні позитивні думки  
міння мислити в оптимістичному ключі. Це те, чого може навчитися  
мозок. Мінняйте свій образ мислення і покращуйте своє життя.

Миру нам, перемоги!!!



Віри у завтрашній день!!!



Оптимізму у сьогодні!!!

