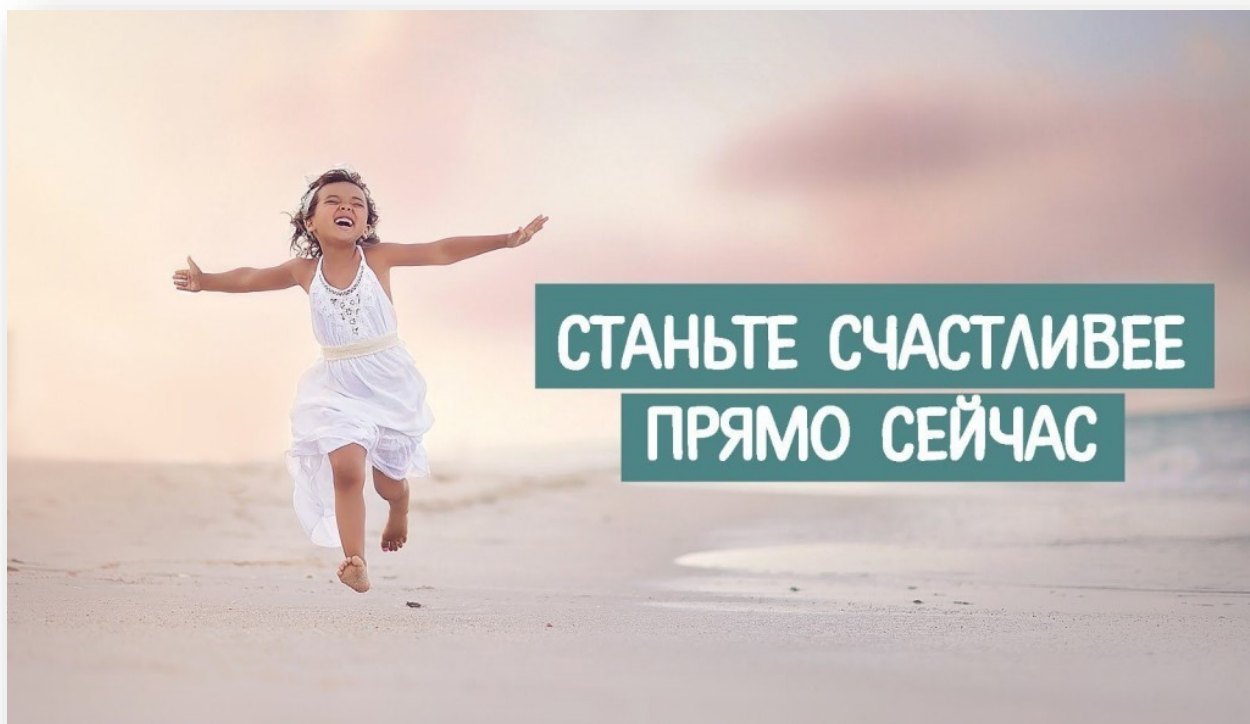


**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Уфимский государственный авиационный технический университет»**

**«Позитивное мышление – путь к успеху!»**



**Уфа-2019**

## **Практические шаги для развития позитивного мышления**

1. *Осознанность и постоянная практика.* Всякий раз, когда вам по привычке хочется пустить свои мысли по унылому депрессивно-пессимистическому руслу, немедленно останавливайте себя и переключайтесь на положительные эмоции. Наполните ваш разум позитивными мыслями. 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 делает это упражнение достойной привычкой здорового разума.

2. *Подобное притягивает подобное.* 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. Думая о чём-то хорошем, вы привлекаете в свою жизнь хорошие вещи и ситуации, в результате жизнь ваша, действительно, становится прекрасной.

3. *Вера в успех.* Учитесь настраиваться на то, что задуманное вами обязательно получится. Тщательно продумывайте свои действия и взвешивайте силы, но если приняли решение, то идите до конца. Сознательно старайтесь, чтобы ваша мысль, словно стрелка компаса, всегда была направлена в сторону удачи.

4. *Образ и конкретность результата.* Сделайте все, чтобы ваш замысел был облечен в яркий образ (картинку). Не допускайте нечеткости или размытости представлений. В случае, когда вы до конца не знаете, чего хотите, вновь и вновь задавайте себе вопрос, проясняющий ваши желания: «Чего я на самом деле хочу?». Позитивное мышление всегда конкретно и основательно.

5. *Чистота мыслей.* Настройтесь на доброжелательное светлое настроение и безопасность ваших желаний для других людей. Мысли, пропитанные сильным эгоизмом и тем более энергиями зла, не принесут

счастья. Вкладывайте в собственные мысли, эмоции, чувства излучения сердца.

6. *Порядок мыслей.* Тренируйтесь в создании упорядоченного потока мысли. Останавливайте этот поток, сосредотачивайте мысли на каком-либо предмете, объекте, процессе, цели, идее как можно дольше (погружайте в безмолвное состояние свои мысли).

7. *Позитивное окружение.* Общайтесь с людьми, которые поддерживают вас и ваши решения, которые заставляют вас смотреть на жизнь в позитивном ключе. Читайте истории успеха других людей, общайтесь жизни и в сети с позитивными людьми, которые желают делиться своим опытом.

8. *Благодарность.* Будьте благодарны судьбе за то, что у вас есть, и за то, чего у вас нет. Благодарность способна творить удивительные вещи. Если каждый день потратить хотя бы пять минут на то, чтобы для начала просто отметить то хорошее, что у вас есть, и то хорошее, что было сегодня, уже через несколько недель вы начнете почти автоматически замечать те вещи, за которые вы можете и должны быть благодарны кому-либо. Даже солнечный луч, заглянувший к вам за занавеску, достоин благодарности, ведь солнце - это то, что дает нам жизнь и свет. Благодарность – тот рычажок, который помогает нам понять и почувствовать, что наша жизнь не так уж плоха и может быть еще лучше, научить себя снова видеть в мире добрые стороны.

9. *Эстетичность.* Воспитывайте свое мышление на образах красоты. Всматривайтесь в картины природы, произведения искусства, стараясь запечатлеть их эстетическую и энергетическую мощь. В минуты усталости отдыхайте, сосредотачивая мысль на прекрасном.

10. *Первые шаги на пути к позитивному мышлению:*

- просыпайтесь и засыпайте с улыбкой и благодарностью;
- учитесь у жизни, познавайте новое;
- будьте осознанным;
- принимайте реальность такой, какая она есть;
- пробуйте свои силы и способности в разных сферах жизни;

- занимайтесь творчеством;  
приучите себя отслеживать и контролировать свои мысли;
- вместо вопроса «За что мне это?» спросите себя: «Что я могу предпринять для того, чтобы изменить ситуацию?»;
- радуйтесь мелочам, и помните, что жизнь состоит из мелочей;
- дарите тепло, радость, хорошее настроение окружающим;
- ешьте здоровую пищу;
- ведите активный и здоровый образ жизни (ведь движение – это жизнь!);
- сократите время, проведенное за компьютером, газетами, телевизором (общайтесь с «живыми» людьми);
- замените слова «должен», «обязан», «надо», на слово «важно»;
- думайте о том, чего вы хотите, а не о том, чего не хотите;
- ищите во всем хорошее и цените его;
- читайте позитивную литературу, притчи, смотрите позитивные фильмы с философским содержанием;
- общайтесь с позитивными людьми;
- научитесь находить тишину внутри себя;
- созерцайте красоту окружающего мира, помните, что прекрасное - рядом!

