

12 рекомендаций, как начать думать

И МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО



Те, кто хочет добиться успеха и счастья в жизни, должны осознать и понять, **12 советов, как начать думать и мыслить позитивно**, так как позитивное мышление создаст для вас все условия для достижения желаемого. Но в наше время, часто можно увидеть скорее злых и разочаровавшихся в жизни людей, которые всегда ходят с угрюмым лицом, делая то, что им не нравится.

Позитивные мысли, создают позитивное **настроение** на целый день, создавая позитивную жизнь и обстоятельства. Психологи изучили данный вопрос и в данной статье, приведут вам только самые главные и эффективные методы, чтобы начать **думать позитивно**, создавая хорошую, счастливую и успешную жизнь.

1. Вспомните прекрасное прошлое

Конечно большинство мудрых людей, не рекомендуют смотреть в прошлое, но для того, чтобы думать и **мыслить позитивно**, нужно вспомнить, то, что с вами происходило хорошего и веселого в прошлом. Но главное не вспоминать о нехорошем прошлом, это вам не нужно, для позитивного мышления.

2. Окружите себя позитивной информацией

Так как мы живем в информационный век, сегодня достаточно информации как негативной, так и **позитивной**. Для того чтобы начать думать позитивно, окружайте себя только позитивной информацией. Экономьте свое **время** и не тратьте его на негативную информацию, новости или события, так как это утомляет и ухудшает не только настроение, но и здоровье.

3. Окружайте себя позитивными людьми



Некто не будет спорить, что в наше время больше злых людей, но есть, же еще **жизнерадостные** люди, которые подзаряжаются **хорошим настроением** и информацией. Подружитесь с такими людьми, и вы сами увидите, как ваша жизнь изменится в лучшую сторону. Ведь психологи доказали, что если человек, с плохим настроением зайдет в группу позитивных и жизнерадостных людей, то их настроение испортится также.

4. Читайте интересные и позитивные книги

Проблема в том, что люди перестают развиваться после школы, считая, что они уже все знают. Чтобы начать **думать позитивно** и **правильно**, нужно начать читать те книги, которые не только помогут ответить вам на ваши вопросы, но и дадут вам массу позитивной энергии и настроения. Выбирайте тематику книги, которая вас интересует, просмотрите содержание, о чем эта книга, поможет ли она вам. Поверьте, сегодня достаточно книг для каждого человека.

5. Занимайтесь любимым делом

Причина, почему сегодня много **негативно** настроенных людей, в том, что они занимаются всю свою жизнь тем, что им не нравится, но приносит деньги, чтобы прокормиться и не замерзнуть. Но ведь больше денег, приходит именно к тем людям, которые делают то, что им нравится, занимаясь любимым делом, не думая о деньгах. Так как главное богатство это наши знания.

6. Включите любимую, позитивную мелодию или песню



По исследованиям людей, проводившимся психологами, было выяснено, что человеческое **настроение** зависит от музыки, которую они слушают ежедневно. Поэтому, чтобы начать думать позитивно, найдите свои любимые песни, особенно те, которые повышают ваше настроение. Не слушайте то, что наводит на печаль и разочарование в жизни, так как такая музыка, в любом случае не даст вам думать правильно и позитивно.

7. Помогайте окружающим людям

Чтобы начать думать только о **хорошем**, начните помогать тем людям, которые вас окружают. Вы не поверите, но после того, как вы поможете хотя бы одному человеку, ваше настроение улучшится и сохранится на целый день. Ведь помощь людям заключается не только в деньгах, но и в поддержке как моральной, так и физической. Начните утро, с помощи людям и ваш день пройдет удачно, так как **добрый** человек, всегда будет чувствовать себя хорошо.

8. Начните день с улыбки

Все знают, что как день начнешь, так его и проведешь, но люди недостаточно все это осознают. Проснувшись, **улыбнитесь** новому дню, и не давайте обстоятельствам испортить ваше настроение. Так как, если утро начнется с плохих новостей или обстоятельств, значит так пройдет весь день. Улыбка важна не только утром, дома самому себе, но она еще важна и для окружающих. Поэтому улыбайтесь как можно чаще проходим, подарите им хорошее настроение на весь день, а они подарят вам его тогда, когда уже вы будете идти с плохим настроением. Об улыбке есть много информации, но самое главное, что нужно понять, это улыбаться и еще раз улыбаться ежедневно, весь день.

9. Начните утро с благодарности

Чтобы начать думать позитивно, напишите на листке бумаги все, за что вы благодарны себе, людям и миру и положите данный листок так, чтобы каждое утро он вам напоминал о себе. Каждое утро, просматривайте и проговаривайте ваш список, за что вы благодарны. Это даст эффект не только для хорошего настроения, но и для счастья и успеха. Благодарите даже за то, чего у вас пока нет, но вы стремитесь к этому, так как это улучшит и ускорит достижение желаемого.

10. Ущипните себя сразу как появиться плохое настроение



Самый надежный способ, чтобы ваше **настроение** было всегда хорошим, начните контролировать свои мысли и эмоции. Как только вы, начнет думать о плохом, ущипните себя, это войдет в привычку и будет срабатывать обратная реакция. Таким образом, вы, ущипнув себя при плохом настроении, наполните ваш разум позитивной энергией, которая выработалась вследствие привычки.

11. Начните день с утренней зарядки и занимайтесь спортом

Психологи выяснили, что спорт, улучшает не только физическую форму человека, но и психологическую. Утренняя зарядка, помогает вам улучшить свое настроение, стать бодрым и веселым и оставаясь таковым весь день. Таким образом, у вас выработается хорошая привычка, и после каждого занятия спортом, у вас будет улучшаться настроение. Также спорт улучшает наше здоровье, и помогает уменьшить наш сон на 1-2 часа, при этом высыпаясь еще лучше, чем раньше.

12. Пейте больше воды и кушайте полезную пищу

На самом деле питание, самое главное для того, чтобы начать *думать позитивно* и правильно. Чтобы в вашем организме, было больше энергии, нужно пить больше воды, обязательно 2 стакана утром натощак и вечером перед сном. Так же организму нужны витамины в определенном количестве. Поэтому не переedayте, лучше кушайте меньше, но чаще и разную пищу, так как витамины нужны разные.