**9 простых методов развития позитивного отношения к жизни.**

 **1.**Записывайте любые хорошие вещи, которые случаются с вами. Благодарите людей и ситуации за то, что они дарят вам хорошее настроение.
2. Улыбайтесь каждый день. Улыбка посылает в мозг сигнал, что мы счастливы. А когда мы счастливы, организм начинает вырабатывать эндорфины, которые поднимают настроение.
3. Занимайтесь медитацией хотя бы 30 минут в день. Солнце светит не для нескольких деревьев или цветов, а для удовольствия всего мира. Во время медитаций подобные мысли заряжают мозг.
4. Ежедневно визуализируйте свою мечту! Сделайте карту желаний и по 5 минут в день смотрите на нее, представляя, что Вы уже имеете это все. Помните: все, что существует на свете, когда-то было чьей-то мечтой.
5. Улучшайте своё здоровье. Регулярно ешьте полезную пищу, уделяйте время отдыху. Сложно быть позитивным, если вы чувствуете, что исчерпаны и находитесь в разболтанном состоянии.
6. Используйте позитивные утверждения, и ежедневно читайте позитивные рассказы и афоризмы. Жизнь – это картина, которую мы пишем, а не задача, которую надо решить!
7. Следите за своей позой: сидите прямо, улыбайтесь, ходите гордо, дышите глубоко. Попробуйте делать это в течение 60 секунд, и вы начнёте ощущать разницу. Серьезно, попробуйте прямо сейчас!
8. Отслеживайте эмоции. Негативные эмоции свидетельствуют о том, что ваши мысли негативны. Ваше отношение к жизни зависит только от угла вашего восприятия.
9. Держитесь рядом с позитивными людьми, которые поднимают вашу самооценку. История человечества – это история достаточно небольшого числа людей, которые просто поверили в себя.

**15 способов оставаться позитивным в трудной ситуации**

Бывают времена, когда мы должны пройти через какую-то негативную ситуацию. Может быть, люди говорят что-то негативное о нас или отвечают отказом, или проявляют недоброжелательность. В таких ситуациях трудно оставаться положительно настроенным. Мы автоматически готовы ответить той же монетой. Но это только ухудшит ситуацию. Люди могут вести себя еще более резко. Весь день будет пропитан гневом и разочарованием. И не выиграет никто.
И, хотя это нелегко, важно оставаться позитивно настроенным в трудной ситуации. Выберите тот способ, который вам помогает вам сохранить спокойствие и трезвый рассудок:
1. Если вы не спокойны, никогда не отвечайте. Если вы не уверены в своем спокойствии, молчите. В первую очередь найдите время и силы, для того, чтобы успокоиться.
2. Сделайте глубокий вдох, как первый шаг к спокойствию.
3. Говорите мягко, чтобы снизить остроту ситуации.
4. Осознайте, что внутри каждой трудной ситуации есть свои возможности.
5. Посмотрите на то, что говорят вам другие люди, как на нечто полезное, что поможет вам улучшить себя.
6. Информацию, несущую в себе только негатив, игнорируйте.
7. Придерживайтесь позитивного взгляда на человека. Вам могут не нравится его высказывания или поступки, но это не означает, что вы ненавидите его лично.
8. Осознайте, что ваши негативные чувства приносят боль вам, а не обидчику. Поэтому для вас бессмысленно иметь отрицательные эмоции.
9. Если вы совершили ошибку, признайтесь в этом открыто.
10. Помните, что тот, кто совершает ошибки, достоин большего уважения, чем тот, кто ничего не делает.
11. Читайте книги, слушайте музыку, делайте все то, что несет в вашу жизнь позитивный настрой.
12. Поговорите с другом, который может поддержать вас.
13. Пользуйтесь любимыми цитатами, которые возможно натолкнут вас на размышления в положительном ключе.
14. Относитесь к негативным ситуациям как к тренингам вашей выносливости и жизнеспособности в реальной жизни.
15. Помните, что вы не можете угодить всем и всеми быть понятым. Позвольте некоторым людям просто пройти мимо. Уделите свое внимание и силы тем людям, с которыми вы можете позитивно взаимодействовать.

**7 способов изменить жизнь в позитивную сторону.**

Иногда может казаться, что для того чтобы изменить свою жизнь, требуются колоссальные масштабные действия. Но есть небольшие шаги, большинство из них просты, и собранные вместе они дают нужный положительный результат.
**1. Измените свои слова и фразы**
Одним из наиболее эффективных способов изменить свою жизнь является необходимость изменить свое отношение и мышление. А лучший способ изменить отношение и мышление – это изменить слова и фразы, которыми вы оцениваете свой сегодняшний день.
Для того, чтобы убрать из своего лексикона фразы, которые «выливают в песок» ваш энтузиазм и силу, вам может понадобиться некоторое время. Мы незаметно привыкаем к нашим привычным словам. Но, как только вы начнете употреблять новые слова и фразы, с новым положительным зарядом, вы будете удивлены, как почти мгновенно люди станут по-другому реагировать на вас, и какие новые мысли появятся в вашей голове.
Вот некоторые фразы, которые надо стереть из своего обихода:
«Такой же день, как и вчера»
«Все - то же самое»
«Ничего нового»
«Я не могу»
«Я не хочу»
«Я не знаю»
«Это никому не надо»
**2. Найдите, за что поблагодарить свою жизнь**
Мы быстро привыкаем к хорошему и часто считаем его само-собой разумеющимся. Найдите время в течение следующих 7 дней подумать о благодарности
— за то, что вы испытали;
— за то, что вы имеете;
— за то, чего вы лишены.
**3. Напишите список, что стоит сделать в своей жизни, пока живешь**
И начинайте делать сейчас один из пунктов.
**4. Лучший день – Сегодня**
Счастливая жизнь должна когда-то начаться, начаться с одного доброго утра. Проснитесь с утверждением, что сегодня – это лучший день вашей жизни. Помните об этом в течение всего дня каждый из 7 дней.
**5. Дайте себе шанс в том, в чем вы считаете у вас нет способностей**
Вы считаете, что вы ужасно поете, совсем не разбираетесь в интернете или у вас сроду не было способности к языкам? Дайте себе шанс, бросьте себе вызов, пробуйте!
**6. Объявите цель вашей жизни**
В течение недели вы, безусловно, сможете с этим определиться. Для того, чтобы помочь себе, попробуйте ответить на вопросы:
— Что заставит меня плакать от радости?
— Что вызовет у меня и других людей улыбку?
— В чем люди искренне признают мои таланты ?
— Что заставляет меня и других людей смеяться?
— Над чем я готов работать всю ночь?
— Что на меня повлияло наиболее положительным образом?
**7. Признайте, что изменения происходят постепенно**
Каждый день в вашей жизни что-то меняется. Даже, если вам кажется, что каждый день похож на другой, — это не так. Если вы будете ежеминутно смотреть на цветок, вы не увидите – КАК он растет. Также как вы не можете выйти из своей жизни, и затем, вернувшись, оценить, КАК вы выросли. Но вы можете расти!

 **Как избавиться от негативных мыслей**

1. **Техника - отрезание**
Как только вы почувствовали, что в ваше сознание закралась негативная мысль, просто отрежьте её. Не надо её анализировать, не надо с ней спорить, не надо защищаться от неё - **просто отрежьте её от себя и на её место поставьте что – то другое.** И ключевой принцип здесь, вы должны сделать это немедленно, в то самое мгновение, как только почувствовали ту самую мысль.
**2) Техника - Этикетка (которую мы приклеиваем к чему либо)**
Эта техника отличается от первой, она заключается в том, что вместо того чтобы избавиться, отрезать эту мысль, мы от нее отстраняемся и наблюдаем со стороны. **Мы наблюдаем её со стороны, но не позволяем ей овладеть нами.**Вы можете сказать себе, «что со мной происходит?» – сейчас ко мне пришла вот такая-то мысль, но называете вы её уже как бы в кавычках, тем самым определяя её место. И просто наблюдаете за ней. **Негативные мысли имеют над вами власть, только если вы на них реагируете.**
**3) Техника - Преувеличение**
Как только вы обнаружили у себя негативную мысль, вы должны **преувеличить её, до абсурдного.** Здесь ключевой момент, сделать её **смешной**. Вы должны поймать себя на негативной мысли, вы знаете что сознание великий обманщик. Вы знаете - что каждый день оно пытается сыграть с вами какую-нибудь шутку. Вы же наблюдательны. Вы заметили её. И вы решаете прибегнуть к технике преувеличения. Вы должны сказать действительно, я не могу продать ничего, вы можете сказать себе, ну что остается делать, может быть я позвоню, или приду к этому человеку и открою дверь, и вдруг оттуда появится механический кулак, и какой-нибудь робот выйдет и треснит меня со всей силы, а потом прибежит толпа людей с водой и начнут меня поливать. И потом мне будет больно, я буду весь мокрый и избитый… потом они натравят на меня овчарок… и вот я весь мокрый, весь искусанный…, но мало того, я вернусь в свой офис, а все сотрудники вывесят вывески со словами: "ты идиот, зачем ты вернулся???". Это абсурдно, но именно это помогает лишить негативную мысль силы. Потому что негативные мысли имеют над вами власть только если вы на них реагируете.
**4) Техника – Противостояние**
Все - что нам говорит негативная мысль, мы должны **превратить в полную противоположность**. Как только к вам пришла мысль «Мне не удастся совершить продажу» вы должны на её место поставить полностью противоречащую ей мысль. Т. е мне обязательно удастся совершить продажу. Если вам приходит мысль «мне ни за что не удастся достигнуть финансового успеха», вы должны тут же реагировать полной противоположностью, и сказать себе « я обязательно добьюсь огромного финансового успеха». Как только пришла мысль, «я ни на что не гожусь, я ни на что не способен», вы говорите себе «я способен на все, я очень необычный человек». Абсолютно невозможно, - одновременно думать о негативном и позитивном, сознание способно одновременно думать о чем-то одном, если вы выбросите из него негативную мысль и поставите позитивную, вы лишаете негативную мысль власти.

 **Настройся на позитив**

**6-45**
**Если ты думаешь, что утро - это худшее время суток, попробуй хотя бы раз не залеживаться в постели до последнего. Лучше поставь будильник на 15 минут раньше обычного и используй дополнительное время на утренние удовольствия. Ты удивишься, но их масса!**
Улыбнись себе в зеркало: даже если стрелки часов расположены трагически низко, это не повод опускать вниз уголки губ. Если рядом есть любимый, отработай на нем технику массажа. Ему будет приятно, а активные точки на твоих ладонях получат заряд бодрости и «проснутся». Пробуждению способствуют и дыхательные упражнения йогической системы пранаяма. Вот одно из них: сядь по-турецки, зажми пальцем одну ноздрю и вдыхай в течение 10 секунд. Задержи дыхание и выдыхай через другую ноздрю. Повтори упражнение 2-3 раза. Шипение чайника и топот бегающих по дому ног - не лучший фон для пробуждения. Создай настроение с помощью музыки. Главное, чтобы она не повторялась каждый день, иначе неделя превратится в День сурка. Хорошим фоном может стать и любимый фильм. Повтори вслед за любимым героем: «Жизнь как коробка конфет» - и отправляйся завтракать.

**7-30**
**За завтраком не переживай из-за недосыпания, лучше помечтай о предстоящем вечере или уик-энде. Не забудь добавить в свой рацион побольше разноцветных овощей и фруктов!**
Собираешься на встречу с друзьями? Представь их счастливые лица, которые ты увидишь вечером, когда вы соберетесь все вместе! Планируешь в выходные выбраться на концерт, на который так давно хотела попасть? Достань драгоценный билет и полюбуйся на него. А чтобы мечты были более красочными, добавь в свое утреннее меню побольше желтых и оранжевых фруктов и овощей. По мнению диетологов, вещества фитонутриенты, отвечающие за яркий солнечный цвет фрукта или овоща, заряжают энергией, а заодно улучшают состояние кожи.
**08-00**
**Два часа напролет выбирать платье, примеряя то одно, то другое; убедиться, что абсолютно ничего тебе не подходит, надеть первое попавшееся и опоздать на работу? Нет, не так. Процесс одевания должен быть похож на вальс, в котором нет ни одного лишнего или неверного движения!**
Простой способ сэкономить время по утрам: в воскресенье распределить комплекты одежды с обувью и аксессуарами по дням недели. Так все пять дней ты будешь щеголять в новом наряде, не ломая голову, что надеть, каждое утро. А прическу можно продумать и перед выходом на работу, исходя из настроения. Впрочем, если погода или внезапно нахлынувший романтический порыв нарушат твой четкий план, ничего страшного! Даже в самых строгих правилах бывают исключения!

 **Истинная сила человека не в порывах, а в нерушимом спокойствии»**

 **Л.Н.Толстой.**

 **Спокойствие** – уравновешенное спокойствие, состояние духа, отсутствие забот, тревог.

В наш век спешки, дефицита отдыха и информационных перегрузок обрести душевное спокойствие не так просто. Мы переживаем и переживаем то, что уже случилось, нервничаем из – за текущих событий и волнуемся по поводу будущего.

 «Спокойствие, только спокойствие!»

 Как часто мы говорим нечто подобное кому – то, кто вышел из равновесия и никак не может найти себе места. Он в прямом смысле слова «утратил покой».

 Почему же спокойствие можно утратить?

Причин этому в нашей жизни предостаточно:

 **Обязательства.** Нередко мы утрачиваем покой, взяв на себя слишком много того, что впоследствии не можем выполнить. Давать обещания бывает легко, но потом мы начинаем мучиться по поводу того, что не нужно было этого делать, что мы не справимся. Иногда это происходит вследствие того, что мы не можем в нужный момент сказать «Нет»

 **Гнев.** Что бы ни было причиной гнева, результат один – мы выведены из равновесия и хотим отомстить обидчику. Месть связана с желанием разрушить и иногда даже причинения вреда кому – либо или чему – либо. Агрессия ищет выхода, и просто не дает нам чувствовать себя спокойными.

 **Чувство вины.** Мы не можем спокойно спать, если чувствуем свою вину перед кем – то. Это словно внутренний голос, говорящий нам о том, что мы поступили неправильно, или не сделали что – то важного, что должны были сделать. Самое неприятное здесь то, что мы не видим выхода из ситуации, словно ожидая кого – то, что сможет отпустить наши грехи.

**Страхи.** Боязни разного рода обычно связаны с некими событиями из нашего будущего. Некоторые просто пугают нас, например встреча со значимым человеком, одиночества. Другие только гипотетически могут произойти: какие – то конфликты. Все эти события никак не связаны с текущим моментом, однако здесь и сейчас мы уже заранее мучаемся и переживаем по поводу них. Такие мысли забирают наш покой уверенно и надолго, действуя по принципу «пока не». Если событие ожидаемое, то от беспокойства мы избавимся после, как оно завершится. Но если оно может произойти лишь гипотетически, то нам приходится постоянно жить в страхе и тревоге.

 **Как же обрести душевное спокойствие?**

**Возвращение в «здесь и сейчас».** Многие негативные чувства, такие как страх, вина или обида, уводят нас от реальности. Мы постоянно переживаем прошлые или ожидаемые в будущем неприятные события. Вместе с тем это не дает нам наслаждаться текущим моментом. Необходимо вернуться в реальность. Начать осознавать, что «здесь и сейчас у нас есть все ресурсы, чтобы справиться с тревогами и найти решение того, как поступить в будущей ситуации или отпустить страхи, связанные с прошлом.

**Позволить себе иметь право на ошибку.** Многие ошибаются, хотя правильнее сказать, что это делают все. Чтобы восстановить душевное равновесие, нужно перестать себя винить за что – то, что мы сделали не правильно. Бывают ошибки, от которых мог пострадать кроме нас кто – то еще. В таком случае нужно сразу признать свою вину и сделать нечто по ее искуплению. Однако нужно понимать, что эти действия конечны и ограниченны по времени. Не стоит продолжать виниться после того, как все закончилось, нужно уметь «ставить точку».

**Умение говорить «нет».** Стоит научиться говорить «нет» сразу, если вы понимаете, что обязательства, возлагаемые на вас, превышают ваши возможности. В этом случае вы обезопасите себя от ситуации, когда придется мучиться по поводу того, что не следовало соглашаться на какое – то сомнительное предложение.

**Уметь прощать.** Обида - это часть нас. Даже если с нами поступили несправедливо, то мы будем чувствовать себя ущемлены до тех пор, пока не отпустим обиду. Не стоит ожидать, что обидчик одумается и сам придет просить о прощении. Нужно дать ему прощение авансом. Мы ничего не потеряем при этом. Наоборот – мы обретем как раз то самое внутреннее спокойствие..

**Давать выход негативным чувствам.**  Никто не застрахован от негативных эмоций. Каждый может попасть в ситуацию, где на него будут действовать раздражающие или вызывающие стресс факторы. Контролировать свой гнев и сдерживаться, конечно важно. Однако не менее важно дать выход всем накопившимся негативным чувствам впоследствии

*Рецепты от старения на каждый день*

1. Если в вас есть искра жизненного оптимизма, берегите ее как зеницу ока. Ни за что не давайте себе «окисляться», иначе старость придет и не уйдет.
2. Всегда смотрите на окружающий мир с неистощимым любопытством, не теряйте интереса к жизни! Ощущайте себя частицей истории, а  не носящейся по ветру песчинкой.
3. Чаще встречайтесь с молодежью, присмотритесь - она не так уж плоха, делитесь с ней своим опытом.
4. Чаще улыбайтесь, от смеха действительно молодеет голова, а может быть, и все тело.
5. Меньше говорить о болезнях и их симптомах.
6. Очень важно, хотя это и элементарное правило, организовать себе хороший, полноценный сон.
7. Каждое утро напоминайте себе: «Я молодой, здоровый и полон сил и творческого оптимизма».



Предлагаем вам познакомиться*с системой предотвращения старения организма, которая была испытана еще в Древней Греции 3 тысячи лет тому назад:*1.  Необходима умеренность во всем. В том числе и в физических нагрузках.
2. Важно сохранение нервов. Больше положительных эмоций. Общение с хорошими и добрыми друзьями.
3. Ежедневные занятия для ума и сердца обязательно принесут радость.

4. Не оставайтесь долго в постели. Большинство долгожителей всю жизнь вставали рано.
5. С оптимизмом смотрите в будущее!
6. Оставайтесь активным – особенно когда уйдете на пенсию.

7.  Не тревожьтесь о здоровье.

8.  Не курите. Держитесь подальше от сигарет.

9. Обязательно имейте хобби.
10. Пейте больше жидкости. Лучше всего – чистую воду.
11. Наслаждайтесь жизнью.
12. Снимайте плохое настроение физической работой.
14. Не пейте крепкий кофе. Да и чай – только слабый.
13. Чтобы снять усталость, принимайте ванну.
14. Не экономьте свет. Яркая лампочка сделает и вашу жизнь ярче.
15. Очень важно иметь хороших друзей – они действуют как прививка против стресса.