

Позитивное мышление как компонент психического здоровья

Поверь, все, что с тобой происходит – прежде всего случается у тебя в голове. Любые **трудности**, расстройства и потрясения можно **пережить**, если сформировать свое **правильное к ним отношение**. В этом и **секрет счастья** – независимо от того, что происходит вокруг, независимо от людей, которые тебя окружают, ты должен находиться в состоянии гармонии.

Тогда даже проблемы будут в радость, ведь ты **научишься извлекать из любой ситуации пользу**, и ничто не потревожит твой внутренний покой. Вчитайся в эти **15 рекомендаций**, которые помогут обрести более мудрый взгляд на мир и покой в душе.

1. **Что есть, то есть.** Если ты не можешь принять ситуацию такой, как она есть, знай, что это – корень твоих страданий. Учись смиряться с тем, что не в силах изменить. Так ты не будешь тратить свою энергию на бесцельные душевные муки и сможешь ясно мыслить. Кроме того, удивительный факт: как только ты отпустишь ситуацию, искренне и полностью, все наладится!
2. **Перестань все усложнять.** Делать проблему на пустом месте – мы так все это любим. Остановись! Перестань окрашивать реальность в темные цвета. Все зависит от твоей точки зрения, если смотреть на вещи с позитивной стороны – новые проблемы не появляются, а старые исчезают.
3. **Измени себя.** Хочешь, чтобы изменились обстоятельства? Измени себя. Это гораздо сложнее, чем менять окружающий мир, менять работу, вещи, людей рядом. Посмотри внутрь своей души и подумай – для чего все это происходит со мной? Может быть, чтобы я наконец что-то понял, научился чему-то, поменялся в лучшую сторону?
4. **Неудача – всего лишь ярлык.** Томас Эдисон говорил так: «Я не потерпел неудачу в изобретении лампочки. Я просто нашел 99 способов, как она не работает». Гениально, правда? Извлекай пользу даже из того, что у тебя не получилось, что ты считаешь своим личным промахом. Неудач не существует.
5. **Все происходит так, как должно быть.** Если ты чего-то очень сильно хотел, но в последствии не получил этого – знай, все к лучшему. Что бы с тобой не происходило – все к позитивным переменам, не сомневайся. Просто мы привыкли цепляться за стабильность, когда что-то меняется, у нас наступает шок. Не огорчайся, иногда самое лучшее – не получить того, что желал, оглядываясь назад через некоторое время ты поймешь, что это правда так.
6. **Здесь и сейчас.** Цени настоящее. Моменты, в которых ты живешь сейчас, очень быстро становятся прошлым. Не дай жизни пройти мимо тебя.
7. **Закон дат и четкого времени.** Завтра, это чего не существует!!! **Завтра никогда не наступает, а вот 5 сентября или 21 августа – да.** Не говорите «начну с завтрашнего дня», а посмотрите в календарь и назовите конкретную дату. Таким образом, ваше желание начать что-то станет реальностью, а в противном случае оно затормозится до следующего «завтра»
8. **Не будь рабом желаний.** Не расстраивайся, даже когда не получил того, что хотел. Твои эмоции – часть тебя, ты можешь научиться их контролировать. Входи в положительные состояния, так жить гораздо приятней.

9. **Страх – всего лишь иллюзия.** Пойми свои страхи и победи их. Благодаря тому, что ты чего-то очень боишься, ты учишься многому. Так, страх выглядеть глупо заставляет человека больше работать над собой и учиться, а страх быть одиноким формирует доброжелательное отношение к окружающим. Изучи свой страх и заставь его приносить пользу тебе.
10. **Позволь себе радость.** Даже если забрать все твои проблемы, ты не исчезнешь. Кроме того, что в жизни есть тяжкие моменты. Существует еще и масса радости, учись чувствовать это! Ты – это просто ты, не носи на себе постоянно груз переживаний и забот. Умей наслаждаться жизнью.
11. **Не сравнивай себя с другими.** Перестань сравнивать себя с теми, кто, как тебе кажется, находится в более выигрышном положении. Поверь, у каждого есть причины для расстройств, каждый несчастен по-своему. Сравнить себя с кем-то – значит не ценить себя. Это глупо, по крайней мере. Будь благодарен за все то, что ты имеешь.
12. **Ты не жертва.** Возьми на себя ответственность, наконец. Только тебе решать, как все воспринимать, никто не должен ничего решать за тебя. Откажись от состояния, когда ты плывешь по течению и реагируешь на движение ряби по воде. Ты – самостоятельная личность, которая может многое изменить, помни об этом всегда.
13. **Все меняется.** Все проходит, находится в постоянном движении. Утешай себя в сложной ситуации тем, что и она пройдет. Время идет, все быстротечно. Цени то хорошее, что у тебя есть и знай, что плохое – закончится, рано или поздно.
14. **Чудеса случаются.** Если ты веришь в это – жизнь сразу меняется, непостижимым, удивительным образом. Каждый день происходит что-то замечательное. Открой свое сердце навстречу миру, и ты получишь ценные подарки от жизни. Помни, что добро всегда возвращается, пусть не сейчас, а в самое подходящее для этого время.
15. **Только через любовь можно сделать себя лучше!** Важно сравнивать себя сегодняшнего, с собой вчерашним, чтобы вы завтрашний были еще на шаг, на ступеньку выше себя сегодняшнего!

Гимн себе

Я - это моя личность и мое тело. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Мне принадлежат все мои победы и успехи, все мои поражения и ошибки. Я люблю себя. Конечно, во мне есть нечто, что мне не очень нравится, но я не боюсь посмотреть в себя. Я смогу сделать так, чтобы все во мне способствовало достижению моих целей, чтобы хорошего во мне становилось все больше и больше. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу думать, чувствовать, действовать. Значит, во мне есть все, чтобы жить. Я имею все, чтобы быть нужным, интересным, счастливым. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я - это Я, и это замечательно!

Любить себя – это лишь одна сторона медали. Вторая - любить других людей. Любовь к другим – самое облагораживающее, возвышающее человека чувство! Когда человек проявляет: любовь, радость, мир, доброту — это оказывает благотворное влияние на его физическое и психо- эмоциональное состояние!

Удачи Вам!

10.12.2020 г.