

Формирование жизне- утвеждающего мышления

Думайте о хорошем, и оно обязательно произойдет

Помните, что ваши слабости вам уже не вредят, если вы о них знаете

Ничто не в состоянии так навредить, как собственные мысли

Делайте то, чего вы боитесь, и вашему страху наступит конец

Все обстоятельства и события вашей жизни всецело зависят от качества ваших мыслей

Избавьтесь от намерения расхотеть свои мысли на прошлые неудачи

Научитесь очищать свою память от прежних неудач

Помните: то, что распознается, хорошо вылечивается. Научитесь распознавать в себе гнев, обиду, зависть, страх и другие негативные эмоции

Поймите, что в любой утрате (кроме смерти) можно при желании найти приобретение

Глубже осознайте, что старым (молодым) человека делает не возраст, а его ум

Наведите порядок в собственных мыслях

Если вы хотите достичь своих целей в жизни, владейте своими мыслями

То, что думаете сегодня, вы и сделаете завтра

Предпочтительнее «думать о хорошем» (мотивация достижения), чем «не думать о плохом» (мотивация избегания)

Освободитесь от опасений и страхов, ибо именно они способны быстрее и эффективнее убить вас, нежели то, чего вы боитесь

Избегайте гнева, ибо то, что начинается в гневе, обычно заканчивается в стыде

Уныние, печаль, депрессия и другие негативные психические состояния придут к вам, если вы позволите им это сделать

Ищите во всем хорошее, концентрируйтесь на хорошем, ожидайте хорошего развития событий – и это обязательно произойдет

Помните, что пока слова не рожают образ, они не обладают никакой энергией

Кто перед сном направляет мысли на определенный объект, тот будит таким образом силы, дремлющие в его душе

Тщательнее обдумывайте свои слова, ибо каждая необдуманная мысль заявит о себе и материализуется в действительности

Изменить себя – это, в первую очередь, избавиться от негативных мыслей, чувств и намерений

Главным инструментом создания и преобразования окружающего мира являются наши собственные мысли

Помните, что наши мысли несут ответственность, в том числе и за напряжение наших мышц

Помните, что каждая негативная мысль действует в ущерб нам же самим



**Подготовлено:
Софроновой М.В.
8-961-776-15-95**

КАК ЖИТЬ В СОГЛАСИИ С СОБОЙ И С ОКРУЖАЮЩИМИ

**руководство
для тех,
кто хочет
изменить себя**



Верно определяйте слова, и вы освободите мир от половины недоразумений.

Р. Декарт

Мы более искренни по отношению к другим, чем по отношению к самим себе.

Приятно нравиться другим людям и чувствовать себя достойно. Самоуважение очень важно, этим мы подаем окружающим пример, как им следует относиться к нам. Если мы оцениваем себя положительно, то и другие склоняются к такой оценке. Но если мы сомневаемся в себе, остальные легко поддаются нашему настроению.

Уважение к себе не возникает само собой. Его необходимо воспитывать и тренировать. Если мы верим в себя, то

мы способны достичь многого. Вера в себя является неотъемлемым условием достижения успеха. Верьте, обязательно верьте, что у вас все получится, и вы достигнете цели.

Парадокс в том, что есть только один человек, способный точно определить, каким вас видят окружающие. **Он известен — это вы сами.** Следовательно, если вы хотите создать определенный образ, необходимо в него вживаться.

Если вы стремитесь казаться умным, энергичным и добрым, ваше поведение должно быть соответствующим. Начните мысленно упражняться: «Я умный, энергичный и добрый!» Чем чаще вы будете убеждать себя, тем скорее станете соответствовать желаемому образу. Мы обязательно должны сами себя стимулировать.

Как правило, невозможно управлять обстоятельствами и поведением других людей, но попробуйте контролировать свое отношение к ним. Степень успеха непосредственно зависит от того, как мы настроены.

«Установка» — не что иное, как привычный ход мысли. Привычки, как, например, курение, утренняя зарядка или засыпание перед телевизором, приобретаются на протяжении всей жизни. Задумайтесь над тем, какие мысли вы внушаете себе в течение дня: вселяют ли они в вас оптимизм или, наоборот, неуверенность в своих силах?

Многие из нас постоянно внушают себе чувство неполноценности, не

задаваясь вопросом, к чему это может привести. Подумайте, о чем вы говорите с собой? Стараетесь ли вы поддержать себя или, наоборот, огорчить?

Необходимо постоянно настраивать себя оптимистически, и это откроет перед вами новые и удивительные возможности. Постепенно такой образ мыслей станет привычным.

«Я могу сделать это!» «Я могу сделать это!» «Я могу сделать это!» - постоянно повторяйте эти слова в памяти. Вскоре вы превратитесь в автомат, твердящий одно и то же, и это подействует. Более того, слова «я могу сделать это» превратятся в «я могу спокойно общаться с незнакомыми людьми». Ведя диалог с собой, вы не будете своим злейшим врагом, а станете своим союзником и другом. Вы поймете, как полезно поддерживать себя. И тогда вам все будет под силу.

Всегда можно найти оправдание своей нерешительности. Смысл в том, чтобы убеждать себя в необходимости действий, поверить в это и приступить к делу.

Начните прямо сейчас, попробуйте применить на практике такое отношение к жизни, которое позволит сохранить веру в себя и стремление к действиям. Вот что необходимо делать ежедневно — тренироваться думать таким образом; чтобы мысли оказывали влияние на ваши действия. Это может оказаться нелегко, потребует дисциплины, но вы достигнете цели. Старайтесь вновь открыть в себе источники силы, о которых вы, возможно, забыли.

Иногда в жизни бывают трудные периоды: перемена работы, расставания, плохое самочувствие и многое другое. Могут быть и менее серьезные проблемы: вы не успеваете что-то сделать, переутомляетесь, ценные сотрудники покидают компанию.

Независимо от обстоятельств, мы постоянно сталкиваемся с трудностями, которые выводят нас из равновесия. В трудные времена мы можем сохранять уверенность в себе, приспособив свое отношение к происходящим событиям.

Попробуйте спросить себя: «Чему я могу научиться в этой ситуации?» или «Как извлечь пользу из приобретенного опыта?» Превратите эмоциональную реакцию «Это ужасно! Я сойду с ума!» в более рациональное восприятие: «Это ужасно, но я переживу это и стану более сильным и мудрым». Помните, что, оказываясь в критической ситуации и напрягая все свои силы, вы укрепляете себя.

**Подумай, как трудно
изменить самого себя, и
ты поймешь, сколь
ничтожны твои
возможности изменить
других.**