

*Всем нам приятно находиться в обществе оптимистов: их настрой бодрит и общение с ними приносит радость.*

*А возможно ли стать таким же веселым и неунывающим?*

*Изменить образ мышления, к которому мы привыкаем с детства, совсем непросто. Веселому и задорному сангвинику трудно понять печального и погруженного в себя меланхолика. Но научиться поддерживать в себе положительное отношение к жизни вполне возможно. Начать Вы можете прямо сейчас. Вот 10 шагов, которые помогут Вам изменить свою жизнь.*

### **1. Испытайте чувство благодарности.**

Именно это чувство оказывает мощное влияние на наше мировоззрение. Чувство благодарности за самые незначительные мелочи заставляет себя лучше чувствовать, смещает внимание в положительном направлении.

### **2. Радуйтесь здесь и сейчас.**

Не ждите момента, чтобы почувствовать себя счастливым, эти ощущения рождаются у нас в голове. Только Вы решаете, радоваться или грустить.

### **3. Замените проблемы на возможности.**

Когда мы думаем, что у нас проблема, мы живем с ощущением «жизнь складывается не так, как я себе это представлял». На негативные мысли расходуется много энергии. Вместо того, чтобы стучать в закрытую дверь, прямо сейчас начните поиск новых возможностей.

### **4. Наслаждайтесь жизнью.**

Получайте удовольствие от того, что приносит Вам радость (общение с природой, близкими, любимое хобби). Закрепляйте это ощущение и применяйте его к жизни – самому большому приключению.

### **5. Находите время для простых радостей.**

Современный ритм жизни приводит к тому, что иногда не хватает времени на то, чтобы остановиться и передохнуть - просто оглядеться по сторонам. Такой темп оптимизма не прибавляет. Выделите время, чтобы сосредоточиться на простых удовольствиях (почитать книгу, насладиться музыкой, посмотреть любимый фильм) - все это поможет

Вам восстановить чувство равновесия в жизни.

### **6. Начните день с позитива.**

Каждое утро в течение нескольких минут сосредотачивайтесь на положительных эмоциях. Подумайте о людях и событиях, которые приносят Вам радость. Зафиксируйте это чувство предвкушения и внутренне возвращайтесь к нему в течение дня.

### **7. Ищите положительное в негативном.**

Даже в плохих на первый взгляд событиях ищите положительные стороны. Со временем это войдет в привычку, и Вы поймете, как легко концентрироваться на положительных вещах. В любой ситуации находите поводы для радости или новые возможности.

### **8. Ведите себя как оптимист.**

Вы можете самостоятельно запрограммировать свое тело и нервную систему? Секрет прост: примерив образ оптимиста Вы будете чувствовать себя как оптимист. Улыбайтесь окружающим, будьте внимательны и приветливы к людям.

### **9. Выбирайте круг общения.**

Окружение имеет сильное влияние, передавая заряд своей энергии. Общаясь с положительно настроенными людьми мы и сами становимся веселее и радостнее. Делитесь позитивом.

### **10. Заканчивайте день правильно.**

Перед тем, как уснуть, расслабьтесь и мысленно перечислите 7-10 положительных событий ( даже самых незначительных), которые с Вами сегодня произошли. Вспомните, кому и за что можно быть благодарным сегодня. Засыпайте с этими мыслями.

Возможно, сразу овладеть методикой «превращения в оптимиста» у Вас не получится и периодически Вас по привычке будут одолевать негативные мысли. Чтобы этого избежать попробуйте повесить «шаги к оптимизму» перед собой на видное место. Как только неприятные мысли начнут закрадываться, взгляните на листок – и переключитесь. Попробуйте мыслить и вести себя подобным образом в течение месяца, и Вы увидите, что оптимизм войдет у Вас в привычку.

В случае возникновения проблем обращайтесь за психологической помощью по

**«Телефону доверия»**

**51-00-19**

Или на консультацию в медико-психологический кабинет  
ПНД, каб. № 21,27

Учреждение Здравоохранения  
«Оршанская центральная поликлиника»  
Психоневрологический диспансер

***10 шагов к оптимизму***



**2019**