

ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ І СИЛА ДУМКИ - ЗАСТАВА ЗДОРОВ'Я

Мозок людини - це орган, керуючий всією життєдіяльністю людини, як на фізичному, так і психічному рівні. Мислення людини це теж робота мозку. В організмі людини все взаємопов'язано і фізичне і психічне.

Недарма ж кажуть "У здоровому тілі - здоровий дух".

Погодьтеся, що і зворотне теж вірно - "При здоровому дусі - здорове тіло". Цьому є маса підтверджень. І дійсно життя людини визначається спрямованістю його мислення. Якщо людина звикла весь час страждати від хвороб, від поганих відносин з оточуючими і тихо підкоряється долі за принципом - "Що ж я можу вдіяти?" або що ще краще "За що мені це Є й інша життєва позиція. Такі люди не говорять "за що мені це?", вони запитують "Для чого це, що мені показує ця ситуація?". Замість - "Що ж я можу вдіяти?", вони задаються питанням: "Що я можу зробити, що б виправити ситуацію?". Отже, виходить, що думки у людей начебто схожі, а результат абсолютно різний.

Люди з активно-позитивною життєвою позицією вважають себе господарями свого життя і вимагають, перш за все, від себе, не від когось, їх називають **оптимістами**.

Оптимізм - це позиція, що вимагає від людини великої волі і сили духу, великої роботи над собою і своїми думками. Оптиміст - це людина, яка розуміє, що жити не дуже просто, але, тим не менш, з надією дивиться в майбутнє, а головне не опускає руки в будь-якій ситуації, навіть найскладнішій і найнеприємнішій.

Люди з пасивно-негативною позицією - **песимісти** пред'являють претензії до життя і до оточуючих. Бути песимістом великих труднощів не становить: обплывувати все, піддавати критиці, стверджувати, що нічого не вийде - і все. Головне, що нічого робити не треба. А інші сприймають таких людей як ледарів і розмазню, що нічого не хочуть робити і змінювати в своєму житті. Деякі намагаються переробити, змінити їх. Та чи можемо ми змінити когось іншого?

Ні - ми можемо змінити тільки себе і своє ставлення до проблеми.

Лікарі відзначають, що людина в хорошому настрої одужує швидше, краще заживають рани, шви після операції. У людини в пригніченому стані частіше виникають ускладнення, і період одужання триває довше.

Регулювати свій настрій, налаштовувати свої думки на позитивний лад здатна кожна людина. Тільки погодьтеся, це робота, і не завжди проста. Важко налаштувати себе на позитив, якщо лікарі встановили діагноз, як вирок. Але той, хто не опускає руки, може перемогти. Дуже важливо відслідковувати свої думки і налаштовувати себе на позитивно-активну життєву позицію. Жити буде цікавіше і краще вам і тим, хто поруч з вами. Адже навіть у старослов'янському алфавіті, де кожній букві відповідає слово, записано - "ЖИВЕ ЗЕМЛЯ КАКО люди мислять" (живіт, земля, како, люди,

думка). Це послання від предків, вкладене в алфавіт. **Тобто як мислимо, так і живемо.**

Мислити позитивно – значить змусити свій мозок працювати на себе, а не проти себе. Позитивне мислення містить у собі позитивний погляд на речі і використання таких же висловлювань для вираження думок і почуттів. Це є чимось подібним до самогіпнозу. Позитивне мислення зосереджується на успіху, воно планує не відхід від поразки, а програмує перемогу. При цьому воно створює стан душевної гармонії. Коли ми відчуваємо внутрішнє заспокоєння, то перебуваємо в стані радості, що само по собі є унікальним. Якщо ми відчуваємо себе щасливим внутрішньо, то навколишній світ здається нам прекрасним і чудовим. Думки – це головне джерело нашого гарного настрою. Правильна думка виливається в правильну дію і правильний спосіб життя.

Переваги позитивного мислення:

Позитивне мислення є ефективним інструментом на шляху до успіху. Мрії можна перетворити на цілі, якщо не вважати їх неможливими. А позитивне мислення допомагає досягати цілей, усуваючи бар'єри в нашій свідомості.

Додає впевненості в собі і своїх силах. Багато справді талановитих і розумних людей не використовують свій потенціал через страх провалитися і заниженої оцінки своїх здібностей. Позитивне мислення дає силу повірити у свої можливості, що значить, і реалізувати їх.

Допомагає впоратися з невдачею. Промахи і прикрі помилки, смути неприємностей трапляються з кожним. Оптимістичний настрій допоможе уникнути ниття, самоїдства і депресії. Замість цього можна просто йти далі, сприймаючи невдачі, як тимчасовий чинник і важливий життєвий урок.

Є джерелом енергії та натхнення. Адже тоді думки набувають позитивне забарвлення. У голові народжується маса ідей і планів, людина відчуває себе здатною на нові звершення і сміливо йде по життю.

Робить людину «бажаною» для інших. Всі знають, що щира посмішка і гарний настрій добре впливають на інших людей. Такі люди більш привабливі для протилежної статі, мають більше друзів, успішніші в роботі, ніж песимісти, які відбирають життєву енергію.

Недоліки позитивного мислення:

Позитивне мислення часто стає способом обману довірливих людей і наживи. Компанії, які просувають свої товари, а також секти часто організовують тренінги та навчання, на яких розповідають про нове щасливе життя своїх консультантів або членів організації... Людина отримує психологічні чи ділові навички, але таким чином легко потрапляє в пастку «психології успіху» чи фанатизму.

Підміна позитивного мислення інфантильністю. Якщо людина нічого не робить, але думає, що все якимось дивом буде добре, то таке позитивне мислення тільки на шкоду. Усвідомлений підхід до позитивного мислення і аналіз ситуацій обов'язково допоможуть вам на життєвому шляху, тому бажаю вам мислити позитивно, але з розумом!

Притча про двірника



Чоловік прийшов влаштуватися на роботу двірником в компанію «Microsoft». В відділі кадрів йому задають питання, проводять тестування і далі повідомляють:

— Вітаємо, Вас прийнято на роботу. Залиште ваш e-mail – ми повідомимо вам ваш графік роботи.

— Взагалі, у мене навіть комп'ютера нема, признається чоловік, – а e-mail тим паче.

— На великий жаль, тоді ми не можемо вас працевлаштувати. Вас віртуально не існує, а оперативний зв'язок з усіма співробітниками «Microsoft» по e-mail та погодження ефективної командної роботи – ключове питання в нашої компанії.

Чоловік змушений був піти і почав роздумувати, яким чином можна заробити на комп'ютер.

В кишені - \$30. Він купив у фермера 10 кг яблук, вийшов на вулицю і почав продавати «смачні і корисні еко-продукти». За декілька годин його стартовий капітал збільшився в двічі, а ще через деякий час - в 10 разів. Тоді він зрозумів, що такими темпами він зможе прожити і без роботи в компанії «Microsoft».

Проходить час, чоловік купує автомобіль, відкриває спочатку маленький ларьчок, потім магазин, а через 5 років він – хазяїн сітки супермаркетів. І ось він приходить застрахувати свій бізнес, а страховий агент просить його залишити свій e-mail для вигідних пропозицій. Наш бізнесмен, як і багато років назад відповідає, що немає у нього ні e-mail, ні комп'ютера.

–Дуже здивований працівник страхової компанії, промовив: такий великий бізнес і навіть нема власного комп'ютера?! Чого б ви досягли, якби у вас був комп'ютер?

На що бізнесмен відповів: «Тоді я став би двірником компанії «Microsoft»

P.S.:якщо ви чогось не маєте, то може вам це і непотрібно?



Іноді чорна смуга
стає злітною