Автор: admin
11.12.2011 10:28 - Обновлено 01.11.2014 10:12

# Что такое позитивное отношение к жизни?

Что такое «позитивное отношение к жизни»? Вроде бы всем понятно, и даже разъяснять нечего. Все знают, как это здорово - быть позитивным! Тогда и жизнь становится интересной, и люди к тебе тянутся. Почему же тогда далеко не каждый проявляет это в себе, и является таковым?

Практически у всех на пути встречаются какие-то препятствия, и многие люди воспринимают их как нечто непреодолимое, непоправимое, как наказание. Вследствие этого сетуют: «За что мне это?», «Почему именно я?», отравляя своими стонами жизнь себе и близким. Таких людей легко узнать по хмурым лицам, недовольным взглядам, они почти не улыбаются. Эти люди воспринимают все через призму жалости к себе, защищаются панцирем из злобы, иронии и скептицизма.

Другие же люди относятся к препятствиям как к вызову! Они видят в них не тупик, а новую возможность. Что бы ни случилось, они верят в свои силы и стараются добиваться своих целей.

Приведу вам один пример: реальная история девушки, практически потерявшей зрение и возможность двигаться из-за случайного ранения, какой-то дикой случайности! Многие люди на ее месте сломались бы. Прогнозы докторов были очень плохими. Но эта девушка верила в себя и свои силы, и, что самое главное, оставалась позитивной. Это выражалось в ее отношении к себе и к людям. Именно это позволило ей, несмотря на прогнозы докторов, даже вопреки им, не опустить руки, а выстоять, стать еще сильнее, преодолеть все препятствия и следовать к желаемой цели.

В любых событиях, которые происходят вокруг нас, можно видеть возможности, а можно - тупики. Что именно Вы видите - это Ваш выбор! Встречаясь с любым человеком, позитивные люди видят в нем, прежде всего, хорошее, и это помогает им быстро сближаться с людьми. Эти люди доброжелательны, на их лицах часто можно увидеть приветливую улыбку. Что бы с ними ни случалось, они воспринимают это с позиции возможности:
«Как я могу это использовать?»
«Что еще я могу сделать в этой ситуации?».
Главным стержнем у таких людей является позитивное отношение к жизни. Нет ничего неизбежного и непоправимого. Нам всем уже давно известно, что все события, на самом

деле, не являются плохими или хорошими, таковыми их делает лишь наше отношение к ним.

Сделайте свой выбор! Будьте позитивны!

Как же стать позитивным, ввести это качество в свой образ жизни? Ответ прост - нужно тренироваться каждый день. Обозначить его для себя как полезную привычку. Для того чтобы она закрепилась, необходимо выполнять несколько простых правил:

1) Каждый день вечером (перед сном) вспомните - что самого заметного и хорошего произошло с Вами за день.
2) Делитесь своими успехами и достижениями с другими людьми.
3) Заряжайте себя и окружающих хорошим настроением.
4) В ситуациях, когда Вам трудно и нет настроения, вспоминайте веселые истории и анекдоты, и рассказывайте их другим людям.
5) Не бойтесь смеяться над собой, над тем, что смешно.
6) Чаще улыбайтесь.
7) Оценивайте любую ситуацию с позиции потенциальной возможности, задавая себе вопросы: «Как я могу это использовать?», «Что еще я могу сделать в этой ситуации?». Извлекайте из этого уроки и полезный опыт.

Успехов Вам, дорогие читатели журнала ШколаЖизни.ру!

Автор - **Матвей Штиль**

Источник