

Тема номера: «10 правил оптимиста»

Все мы встречали людей, которые отличаются улыбчивостью и заразительным смехом. Они всегда найдут повод рассказать смешную историю и воспринимают жизненные невзгоды как нечто временное.

Не секрет, что человеку, который мыслит позитивно, живется легче, и дела его идут успешнее. Многих проблем можно избежать, если начать смотреть на жизнь с позиции оптимиста. Ведь перечеркнутый минус всегда дает плюс! Как это сделать?

Детский телефон доверия 8-800-2000-122 делится правилами позитивного мышления и поведения, которые добавляют в твою жизнь положительных эмоций.



Всегда видеть плюсы во всем — это как чистить зубы каждый день, просто следуй этим правилам:

1. Улыбка — гарантия хорошего настроения. Давно доказано: если улыбаться, даже когда грустно, то настроение

изменится. Просто улыбайся — в кровати, перед зеркалом, на улице. Находи повод для улыбки с самого утра — солнце, своевременный подъем, вкусный завтрак, приветствие твоих питомцев — это всё поводы для улыбки.

2. Я сегодня молодец! Заведи правило: перед тем, как лечь спать, вспомнить, что было хорошего в прошедшем дне — должно быть не менее пяти моментов, из них МИНИМУМ два — те, за которые ты себя хвалишь. Можно записывать эти эпизоды в блокноте или в телефоне. Или запоминать! При этом не ищи глобальных плюсов. *Радуйся мелочам!* Не обесценивай маленькие радости и подарки судьбы. Например, ты спешил на отъезжающий автобус, а водитель заметил тебя и дождался. Классно! Или тебе с трудом давалась тема выступления, а ты сумел справиться с волнением и разобрался в материале!

3. Благодарность. Дополнительно отметь, кому и за что ты сегодня можешь сказать «спасибо». А если ты реально поблагодаришь этих людей, то вообще отлично! Благодарность повышает ценность события и вызывает у людей симпатию к тебе.

4. Техника «...зато...». Научись даже в неприятностях находить плюсы! Например, если ты сделал домашнее задание небрежно и получил низкую оценку, это может стать важным опытом. Ты понял, сколько времени нужно уделять подготовке, и проявил ответственность, пытаясь исправить ситуацию. Зато теперь ты точно знаешь, как

лучше распределить свое время, и учитель увидел в тебе ответственного ученика, готового решать свои проблемы.

5. Стремление к позитивному общению. Отмечай в людях позитив, и не зацикливайся на тех, кто тебя раздражает, пугает или отталкивает. Стремись к общению с людьми, которые, по твоему мнению, являются настоящими оптимистами, и у кого можно учиться позитивно смотреть на мир.



6. Амбициозные цели и мечты — мои. Не бойся мечтать о большем, ведь мечты имеют свойство сбываться. А еще они вдохновляют! Сильно желая чего-то, ты будешь искать пути достижения своей цели, замечая и используя любые возможности.

Не думай: «Ну, мне хотя бы сдать ЕГЭ...», а думай: «Я обязательно стану физиком, надо подыскать тематический лагерь на лето». Мечтай о путешествиях и новых приключениях!

7. Не «почему», а «как». Ищи не только причины, почему что-то не получается, а думай, как изменить ситуацию к лучшему. Не бойся спрашивать об этом других, даже можешь провести опрос на своей страничке в соцсетях.

8. Правило Скарлетт О Хара: «Об этом я подумаю завтра». Не зацикливайся на негативе и плохих мыслях. Переключайся на другие дела, как барон Мюнхгаузен «вытаскивал себя за волосы из болота». Отвлекайся и занимайся чем-то новым, чтобы выйти из негативного состояния.

9. Добрые дела. Не скупись на добрые слова, оказывай посильную помощь ближним, и ты увидишь, что живущие рядом люди тоже способны на добрые поступки. Добро порождает добро. И согласишься, ведь приятно думать о себе как о добром и хорошем человеке! Делись своими позитивными мыслями, эмоциями. Радуйся за других!

10. Юмор и самоирония. Оптимистам в большинстве своем присущи чувства юмора и самоирония. Оптимист — это человек, который даже находясь между двумя неприятностями, всегда загадывает желание.

Если у тебя не получается следовать ни одному из этих правил, или нужно с кем-то поделиться грустными мыслями, то знай, сюда ты всегда можешь обратиться за поддержкой и оптимизмом!

8 800 2000 122

8•800•2000•122



Источники:

1. <https://telefon-doveria.ru/10-pravil-optimista/> - Официальный сайт «Телефон доверия».
2. Фото взяты из публичного доступа Интернет.

