

Ученикам

10 простых шагов, и вы – оптимист!

Вы не знаете, почему у вас постоянно плохое настроение или хотите быть счастливыми, но не знаете, как? У вас стресс, или депрессия, что ещё хуже? У вас нет выбора?...

Нет, есть!

С детства мы привыкаем и приспосабливаемся к определенному мировоззрению и определенной реакции на происходящее вокруг нас. Часто мы очень сильно хотим, но не знаем, как поднять себе настроение, быть оптимистами, а, в конечном итоге, стать счастливыми.

Научиться поддерживать в себе положительное отношение к жизни очень просто! В этом вам поможет наша 10-шаговая методика по становлению «заядлым оптимистом»!

1. Не суди...

Не нужно судить свою внешность, способности, качества характера слишком строго. Люби, цени себя таким, какой вы есть.

2. Не сравнивай...

Чего не стоит точно делать, так это сравнивать себя с одноклассниками. Помните: у каждого человека на этой земле есть свои плюсы и минусы.

3. Не стесняйся...

Даже не думайте стесняться делиться «наболевшими» проблемами со своими друзьями!

4. Не впадай в панику!

Название говорит само за себя. Не нужно паниковать при возникновении трудностей. Не беда, если у вас что-то не получилось, обязательно получится в следующий раз!

5. Выплесни всё...

Не нужно всё держать в себе. Выплесните все свои проблемы на чистый лист бумаги. Вы наверняка увидите их в совершенно ином свете. А это – первый шаг к поиску нужно выхода из ситуации.

6. Правило 3 событий

Возьмите себе за правило записывать в красивую тетрадку или блокнот, как минимум 3 радостных события, произошедшие с вами за день. Это

правило поможет мозгу «видеть» и фиксировать как можно больше позитивных моментов в жизни.

7. Комната, излучающая счастье

Суть этого шага довольно проста: вам нужно окружить себя предметами, которые «излучают» радость. Когда вы почувствуете себя на грани срыва, примените приём самокоррекции. Это очень просто! Вдохните глубоко и начните внимательно смотреть на предметы, с которыми у вас много хороших воспоминаний, или которые просто «заряжены» позитивом.

8. Атмосфера радости

Чтобы поддерживать в доме атмосферу радости и счастья используйте аромасредства! Хотя это и «звучит» на первый взгляд странно, поверьте, всего 2-3 капли такого средства и позитивный настрой вам обеспечен!

9. Баловать, нельзя грустить!

Придумайте себе развлечение, делайте себе подарки. Попробуйте заняться чем-то абсолютно новым, неожиданным для себя. Используйте все доступные вам средства, чтобы уйти от обыденности и развеять житейскую скуку!

10. Самый главный «шаг»

Несмотря ни на какие проблемы в делах, в личной жизни, старайтесь не закрываться в себе! Как ни в чём не бывало ходите в гости к друзьями, на концерты, в кино и т.д. Даже если это будет выглядеть, что вы, как барон Мюнхгаузен тянете себя из болота, такой настрой подарит вам заряд бодрости, уверенности в себе. И, что немаловажно, поддержит рейтинг в глазах окружающих!

Заключение

Быть счастливым в наше время, на первый взгляд непросто. А быть не только оптимистичным, но и заряжать им всех остальных ещё труднее.

Но один раз поработав над собой, вы получите щедрую награду. Ведь, согласитесь, что правильный настрой может творить чудеса!

Но ещё большая награда – это понимание того, что любой человек хочет быть в хорошем расположении духа! Так в чём же проблема? *Вы уже знаете, как стать счастливым, благодаря этой статье, а большинство ваших друзей так и сидят грустненькие дома, смотрят в окно и скучают. Помогите им, дайте им ссылку на эту статью и будьте счастливы!*