

Учителям

### **Быть оптимистом приятно!**

Принцип стакана, который наполовину полон, способен влиять почти на все сферы нашей жизни, будь-то здоровье, карьера или отношения с другими людьми. Существует как минимум 10 причин, которые помогут вам стать оптимистом и смотреть на мир в более позитивных красках.

1. Доказано, что оптимисты дольше живут, быстрее восстанавливают свое здоровье после тяжелых болезней, уверены в себе и своих силах.
2. Оптимисты, как правило, счастливы в браке, у них большой круг знакомых и обычно больше друзей.
3. Эти люди более успешные в карьере и всегда переполнены творческими идеями. Оптимист открыт ко всему новому, его мышление более свободно и почти лишено стереотипов.
4. При прочих равных условиях с другими, оптимист больше «берет от жизни», ему всегда везет больше, чем другим. При неудаче он быстрее собирается и начинает все сначала.
5. Оптимизм особенно выручает в критических ситуациях. Без него бывает просто не обойтись! Легендарный путешественник Ален Бомбар, который пересек на лодке-одиночке Атлантический океан, без пищи и воды, писал в своей книге: «В океане людей убивает не одиночество, жажда, голод и акулы. Людей убивает страх». Наша жизнь — тот же океан. Как когда-то сказал Ницше: «Все, что не убивает, делает нас сильнее». Это настоящий девиз оптимиста.
6. У людей, которые мыслят позитивно, на душе всегда хорошо. Это не значит, что они никогда не чувствуют себя расстроенными или подавленными, и такое бывает. Но оптимисты способны быстро восстановить свое душевное равновесие, так как *умеют находить положительное в отрицательном*. Они считают свои поражения и неудачи временными и проходящими, не опускают руки и поэтому часто достигают поставленных целей.
7. Позитивное мышление воздействует на органы чувств. Оптимистичные и уравновешенные люди более креативны, внимательны, у них лучше развиты зрение и слух.

8. Оптимисты дольше сохраняют молодость и здоровье. Они убеждены, что их здоровье — в их руках. Научные исследования показывают, что благодаря позитивному мышлению, защитные силы организма становятся более сильными. Гармония души — это основа гармонии тела, а гармония тела — лучшая защита от болезней. Когда оптимист заболевает, всю свою энергию он направляет на выздоровление. К позитивному настрою подключается сила самовнушения. Оптимист хорошо понимает, что болезнь — это сигнал о том, что пришла пора что-то изменить в своей жизни.

9. Оптимисты успешнее в финансовом и профессиональном плане. Там, где другие замечают только проблемы, они видят шанс. Для них проблемы — это возможности, небольшое препятствие на пути к цели, а не обременительная ноша. Они редко идут по проторенным тропинкам, предпочитая прокладывать свои собственные пути.

10. Изначально оптимисты не считают других людей врагами. Даже если они в ком-то разочаруются, они не переносят свое разочарование на остальных людей. Они обычно легко сходятся с людьми, как правило, с такими же оптимистами, притягивая единомышленников открытой и дружелюбной манерой общения.

Стать оптимистом легко и быть им очень приятно!

Попробуйте, у вас обязательно получится.