

"10 секретов позитивного мышления"

Всем известно, как важно нам быть позитивными. Но каждый знает, насколько не просто бывает сохранять радость в своей душе. Вашему вниманию предлагается десять советов-рекомендаций о том, как быть всегда позитивными. Вот эти советы, о том, как развивать и сохранять радость:

Секрет позитивного мышления №1: ВСЁ К ЛУЧШЕМУ!

В этом мире все закономерно. Здесь нет ничего случайного. А один из самых величайших секретов жизни заключается в том, что все, что бы ни происходило, и каким бы плохим нам ни казалось, приводит к лучшему, ведет к развитию и эволюции нашего сознания.

Однажды у одного царя был министр, который, что бы ни происходило, говорил: "Это хорошо! Все к лучшему!" Но однажды во время охоты царь отстрелил себе палец. Министр, как всегда, сказал: "Это хорошо! Все к лучшему!" За это царь посадил его за решетку. И во время очередной охоты царь заблудился и попал в плен к дикарям, которые вот уже намазали его специями и хотели зажарить, но их остановило то, что у царя не было пальца. По их верованиям человек с увечьем не является "кошерной" пищей и его отпустили. По пути домой царь вспомнил о своём мудром министре, который, как всегда, оказался прав. Он пришел в тюрьму к своему верному слуге и стал просить прощение. На что министр ответил: "Это хорошо! Все к лучшему!" "Что же хорошего в том, что я посадил тебя в тюрьму?" - воскликнул царь. "Если бы ты это не сделал, я был бы на охоте рядом с тобой и меня точно бы съели дикари. Поэтому все к лучшему»!

Секрет позитивного мышления №2: ИЩИТЕ ЛУЧШЕЕ!

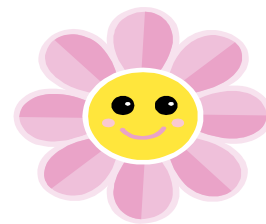
Психологи говорят, что люди разделяются на две категории. Есть люди-мухи и люди-пчелы. Как известно, пчелы ищут нектар и приносят мед. А мухи ползают по нехорошим субстанциям и разносят болезни. Обретите сознание пчелы. Ищите во всем нектар и приносите людям счастье. Эта мудрость заложена и в народной традиции, например, через поговорку "Свинья грязь всегда найдет". Это свидетельствует о том, что и наши далекие предки учили своих детей искать во всём лучшее. Восточная мудрость гласит: "Мудрец в грязи найдет алмазы, а глупец в бриллиантах увидит грязь!"

Секрет позитивного мышления №3: НАТИРАЙТЕ МЕДАЛЬ!

Одна из концепций анализа ситуаций гласит, что абсолютно любая ситуация, любое событие, любое происшествие в нашей жизни имеет две стороны медали. Позитивную и негативную. И мы в своей жизни должны стараться поворачивать медаль вверх позитивной, положительной стороной. Это значит, мы должны видеть скрытые возможности, открывающиеся перспективы, лучшие стороны событий, лучшие черты окружающих нас людей, а не заикливаться на сложностях и проблемах. Но иногда медаль может казаться темной с двух сторон. В этом случае мы должны тереть её до тех пор, пока она не очистится до

блеска. На самом деле медаль нам кажется темной, а ситуация отрицательной потому, что мы смотрим на жизнь сквозь призму своего негатива, устранив который мы увидим мир, полный радости!

Секрет позитивного мышления №4: СИЛА УЛЫБКИ!



У мудрых даосов есть проверенная веками духовная техника, которая называется "внутренняя улыбка". Она заключается в том, чтобы, образно говоря, всегда внутри себя, в своем сердце, сохранять улыбку своей души. И тогда внутренняя улыбка дарит нам радость и счастье независимо от внешних обстоятельств. Медики утверждают, что улыбка на лице стимулирует улучшение работы всех систем нашего организма. А психологами доказано, что улыбающийся человек становится успешным в любой сфере жизнедеятельности. Одним из главных факторов мирового успеха легендарной сборной СССР по хоккею считается то, что её тренер Анатолий Тарасов заставлял хоккеистов улыбаться: «Улыбайтесь! Вы же живы!»

Секрет позитивного мышления №5: СЛАВА БОГУ!

Нам часто кажется, что ситуация хуже некуда. Но в этом случае мы неправы. Есть куда! Поэтому благодарите Творца, благодарите Бога, Высший разум, Вселенную, за то, что сейчас не хуже, чем на самом деле могло быть! Поймите, что могло быть и хуже! Тот, кто не благодарен за малое, обычно не получает большее!

Секрет позитивного мышления №6: ЖИЗНЬ - ХОРОША!

Жить хорошо и жизнь хороша, как говорится в известной комедии. Одним из главных принципов ниямы, второй ступени йоги, является сантоша, что в переводе с санскрита означает удовлетворенность жизнью, довольство тем, что есть. Джон Новак говорит: «Принимать вещи такими, как они есть, и быть довольным – высшая степень добродетели. Однако это не означает, что нужно стать апатичными или ленивыми. Во внешнем мире мы должны стремиться совершенствовать свой быт, но делать это смиренно и спокойно, без внутреннего раздражения и эмоциональной агрессии.

Секрет позитивного мышления №7: СИЛА ОДОБРЕНИЯ!

Одобрять и поддерживать себя и других! На самом деле все правы. Только со своей позиции. Неправых и виноватых в этом мире нет! Поэтому, как говорится в Библии, "не суди, да не судимым будешь!" Не критикуйте, а старайтесь понять, постичь. Лучше быть адвокатом дьявола, чем судьей ангела.

Однажды к Ходже Насреддину пришел сосед, рассказал ему историю о конфликте с их другим соседом и спросил: «Я прав»? «Да, ты прав»! – ответил ему мудрец. На следующий день к нему пришел другой сосед и рассказал прямо противоположную историю и спросил «Я прав»? «Да, ты прав»! – ответил и ему Ходжа. Все это слышала жена мудреца и, когда ушел сосед, спросила Насреддина: «Муж, они рассказали тебе прямо противоположные истории, как они оба могут быть одновременно правы»? Ходжа немного задумался и сказал: «Знаешь, жена, ты тоже права»!

**Секрет позитивного мышления №8:
РАДУЙТЕСЬ БЕЗРАДОСТНОМУ!**

Находите радость в решении проблем. Они закаляют наш характер и делают нас сильнее. Проблемы можно сравнить с горными вершинами: чем выше вершина, чем сложнее проблема, тем шире и грандиознее открывается перспектива после её покорения. Поэтому, чем хуже, тем, тем на самом деле, лучше! Это мышление победителей! Чем сложнее решаемая проблема, тем сильнее должна быть радость. Вселенная ставит перед нами только такие задачи, решение которых нам под силу! Каждая проблема – это перекладина (то на что можно опереться) в лестнице нашего саморазвития. Жизнь подобна езде на велосипеде: если тяжело, значит, идем на подъем!

**Секрет позитивного мышления №9:
ОСОЗНАЙТЕ ЕДИНСТВО!**

Поймите, что всё в этом мире взаимосвязано, взаимозависимо, взаимодействует. Все мы, весь мир, вся Вселенная на тонких информационно-энергетических планах едины. В каждое мгновение нашей жизни Вселенная желает нам добра и дарит нам свою любовь. Мы, подобно клеточкам огромного живого организма, в любой миг своей жизни находимся под защитой Высшего Разума! Поэтому осознание единства всего сущего - это величайший источник радости и счастья. Это конечная цель йоги, дао, дзен и всех истинных духовных практик всех времен и народов: единство с Творцом!

**Секрет позитивного мышления №10:
БУДЬТЕ ПОЗИТИВНЫ!**

Поскольку Вселенная едина, распространяя радость и позитив, мы, по сути, насыщаем счастьем самих себя. А впадая в уныние, мы разрушаем всю Вселенную, но сначала это отражается только на обстановке вокруг нас, на окружающей нас среде. Негатив внутренний притягивает негатив внешний. Мы становимся тем, о чем мы думаем, о чем мы говорим и что мы делаем. Поэтому думайте о хорошем, говорите о хорошем и делайте хорошее!

Слово “радость” состоит из двух частей: “Ра” – так древние народы называли Бога Солнца и “дось” – что означает “достаточно”.

**Поэтому быть радостным значит иметь достаточно Солнца,
света в душе, светиться подобно Солнцу.**

Дарите миру радость! Будьте Солнышками!

*А эти десять советов, пусть помогут нам всем в
этом светлом деле.*

*И пусть вся наша планета засияет от нашей радости,
как звезда!*

