

Как стать оптимистом?



■ Заботься о себе

Если хорошо выглядишь и отлично себя чувствуешь, то поводов для грусти уже гораздо меньше!

■ Улыбайся

Просто так. Это — главное правило оптимиста. Сначала улыбка может быть искусственной, но совсем скоро она будет вызывать положительные эмоции! Улыбайся как можно чаще!

■ Гони негативные мысли

Всякий раз при появлении дурных мыслей заставляй себя присесть или щелкай по руке резинкой. Контролируй эмоции и расти свой оптимизм.

■ Окружай себя добрыми и позитивными людьми

Старайся не общаться со злыднями, завистниками и грубиянами.

■ Не отступай от цели

Ищи способы выхода из затруднительного положения. Не бойся трудностей — без них не обходится ни один стоящий результат. Концентрируйся на цели, а не на препятствии.

■ **Повышай самооценку**

Как только вырастешь в собственных глазах, поймёшь, насколько жизнь прекрасна — интересна, многообразна, а будущее — перспективно.

■ **Занимайся любимым делом**

Стать оптимистом сложно, не имея занятия, которое зажигает и радует. Занимайся любимым делом 1-3 раза в неделю — это поможет тебе отвлечься от неприятных мыслей и наполниться позитивом.

■ **Заведи «Дневник энергии»**

■ Заведи блокнот, содержащий два раздела: «Е+» и «Е-». В первый вноси то, что заряжает тебя оптимизмом: события, людей, ситуации, которые доставляют радость, помогают в достижении целей. Во второй раздел – то, что забирает энергию — нагоняет тоску, раздражает. Записи дадут возможность подумать о том, как увеличить и сохранить положительную энергию, и как минимизировать её потерю.