

Как устранить «чёрные полосы» из своей жизни?

Я не зря решил написать эту статью. Просто есть один жизненный принцип. Смысл его в том, что, если судьба даёт тебе помощь или ответы на какие то вопросы, то ты обязательно должен отплатить той же монетой. А именно – помочь другим людям в похожей ситуации.

Всем нам приходилось в жизни сталкиваться с разными ситуациями – как положительными, так и отрицательными. Но бывают моменты, когда кажется, что все и всё против нас, и с каждой минутой всё становится хуже и хуже. Но, как известно, из любой ситуации есть выход. А если даже и нет выхода, есть выбор – как к этому относиться.

Так вот, и из ситуации с «чёрной полосой» есть выход, называется он ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ. Вроде бы, всем известное и знакомое выражение, но многие не понимают или недопонимают смысла этой фразы и того, как сильно она может изменить жизнь.

У меня, как и у всех обычных людей, был такой период в жизни, когда казалось, что всё безнадежно. Случайно мне попала книжка про человеческую память. Там была одна глава, посвящённая позитивному мышлению. Сразу после прочтения я не поверил в эту теорию и отложил книгу. Но через какое то время прочитал что-то похожее в книге по бизнесу и решил все-таки попробовать.

К моему удивлению, а точнее, невероятному восторгу, эта система работала – меня не только перестали преследовать неудачи, но и нашлись выходы из невероятно сложных ситуаций.

Суть системы заключается в том, что нужно полностью исключить отрицательные мысли и постоянно держать в голове только хорошие, положительные. И к любой ситуации подходить с хорошим настроением, потому что многие учёные и психологи доказали, что наши мысли и поступки притягивают соответствующие им события и людей. Есть даже такое выражение: «Наше настоящее – это есть результат наших мыслей в прошлом».

Как устранить «чёрные полосы» из своей жизни

Автор: admin

04.12.2011 17:13 - Обновлено 30.10.2014 05:01

Именно поэтому так необходимо постоянно контролировать свои мысли. Второе, что необходимо делать – это постоянно ходить с прямой осанкой, поднятой головой и улыбкой на лице. Вот попробуйте это сделать, и через несколько минут Вы сами почувствуете, как начнёт улучшаться настроение, и в голове появятся положительные мысли и эмоции. А далее к вам начнут притягиваться благоприятные события, хорошие люди и возможности, а это, в свою очередь, приведёт к ещё большему и невероятному улучшению настроения и появлению безграничного энтузиазма.

Поверьте мне, это не просто слова, я испытал это на себе. И вот теперь, как только у меня начинается что-то не получаться или появляется плохое настроение, я сразу же выпрямляю спину, поднимаю голову, улыбаюсь, начинаю думать о хорошем. И уже через несколько минут у меня поднимается настроение, появляется энтузиазм, и вместе с ним приходят неожиданные решения самых сложных проблем.

Я советую всем применять эту формулу в своей жизни, потому что тогда люди станут добрее, будет меньше стрессов и проблем, станет появляться больше новых неожиданных идей, и, возможно, мир станет ещё лучше.

Не бойтесь что-то менять в своей жизни, а тем более, образ мышления. Ведь хуже от этого уж точно не будет, а улучшения могут произойти просто невероятные. Желаю всем удачи и хорошего настроения!

«Всё гениальное – просто».

Автор - **Леонид Юрченков**

[Источник](#)