

Принципи позитивного мислення – кілька порад майбутнім успішним людям.

Це сталося під час висадки римських легіонів на південному березі Англії. Юлій Цезарь, зістрибнувши з корабля на берег, спіткнувся. Щоб зберегти рівновагу, він торкнувся рукою піску. В ту ж хвилину імператор зрозумів, що перший невдалий крок на землі ворога може тлумачитися його солдатами як поганий знак. Що робити? Великий полководець роздумував лише мить. Він захопив повну жменю піску, торжествуюче підняв її над головою і обернувся до солдатів, немов саме це і було метою його падіння. Жест Цезаря був зустрінутий загальним тріумфуванням. Очевидно, імператор надавав велике значення бойовому духу, позитивному настрою воїнів на майбутній битви.

Правила техніки позитивного мислення існує тисячі років. Вони продиктовані самою Природою. Саме тому вони працюють. Позитивне мислення - необхідна умова досягнення успіху в будь-якій діяльності. В той же час ми інколи зустрічаємося з невмінням, а частенько і з небажанням мислити позитивно. У чому причина цього? Як навчитися позитивному мисленню? Що таке позитивне мислення?

1905 рік. Англійський психолог Уїльям Джемс робить унікальне відкриття, згідно з яким зміна психологічної установки робить вплив на життєві обставини людини. Він стверджує, що для того, щоб змінити зовнішній світ, потрібно змінити самого себе. Згідно його теорії, існує закон тяжіння, по якому ми впливаємо на хід нашого життя як магніт. При цьому, залежно від спрямованості думки людина сама притягує як позитивні, так і негативні ситуації. Тяжіння це тим більше, чим більший емоційний заряд несуть ці думки. На одному з тренінгів лідер великої мережевої компанії з Ужгороду поділився такою історією. «Для того, щоб прилетіти на цей тренінг, мені потрібний був рейс, якого в природі просто не існувало, – Ужгород-Харків. Коли я про це дізнався, то залишив на всяк випадок в авіакомпанії домашній номер телефону. При цьому дуже хотілося приїхати вчасно. Я говорив собі: «Я знаю, все буде добре!» Через деякий час мені дзвонять і говорять, що мені пощастило, є літак на необхідне число і саме з Ужгороду до Харкова. Вражений, я запитав: «А чи можна відлетіти в інші дні?» Мені відповіли: «Це єдиний рейс. Більше такого не буде».

Вплив позитивного мислення на наше життя - реальність. Лише від самої людини залежить, наскільки вона - господар власного життя.

Як? Дійсно, як зробити позитивне мислення звичкою?

Ось деякі методики, ефективність яких перевірена на практиці.

1. «Як думає лідер». Кожного разу при зіткненні з проблемою необхідно поглянути на неї не із звичайної позиції, а з «лідерської». Поставте собі питання: «А як думає лідер?» Наприклад, дистриб'ютор невдоволений

своїм інформаційним спонсором. В результаті роздумів за позитивним сценарієм він має прийти до таких висновків: а) «Як здорово, що я бачу недоліки мого спонсора. Це дозволить мені бути дбайливішим по відношенню до своїх дистриб'юторів. б) Так, він мені не допомагає, але ж і не заважає. Я бачив спонсорів-«головнокомандуючих», яким слова уперек не можна сказати. А тут я абсолютно вільний у виборі дій. в) У мого спонсора все-таки є успішно зростаючі лідери. Може, в цій ситуації ключовою фігурою є не він, а я сам? Що я можу зробити, щоб використовувати цю ситуацію собі на благо? Крім того, всі справжні лідери, яких я знаю, вирости практично самостійно. Можливо і для мене це шанс, який я поки не розгледів». Навчайтеся мислити як лідер. Це основна відмітна якість. Лідер завжди мислить позитивно.

2. Висловлюйтеся завжди позитивно. Одна професійна лекторка та мережевий працівник, звернулася до психолога з питанням: «Як розповідати про продукцію, щоб люди захотіли нею користуватися?» У своїх лекціях вона дотримувалася класичної схеми: захворювання, причини виникнення, етапи розвитку, методи лікування, препарати. Ми вирішили зробити інакше: назва препарату, які проблеми він вирішує, чому це працює, виняткові особливості, живі історії від присутніх. Слухачі стали після лекції купувати саме цей препарат, а об'єми продажів зросли майже удвічі. Зараз вона читає лекції саме з такої схеми. У чому секрет її успіху? Напевно, людям приємно чути про те, як ця продукція допомагає і яка вона виняткова, ніж згадувати про хвороби. Отже, висловлюйтеся позитивно.

3. «Судіть про людей добре». У правилах для співробітників однієї процвітаючої компанії записано: «У будь-якій ситуації судіть про людей добре». Спираючись на хороше, що є в людині, ми створюємо умови для довготривалої співпраці з нею. Ми заряджаємо її позитивною енергією.

4. «Три чарівні питання». Вони допоможуть вам, здавалося б, в безнадійних ситуаціях. Запишіть їх прямо зараз в свій записник. 1. Що в тому, що сталося є хорошого? 2. Чому я можу навчитися? 3. Як я можу виправити ситуацію і отримати при цьому задоволення? У одному з фільмів герой, якого грає Сильвестр Сталлоне, зустрічається з сином, якого виховували інші люди. Перші слова, які батько чує від сина: «Я ненавиджу вас». Відповіддю була фраза: «Ненавидь. Повинні ж ми з чогось починати». Знайти щось хороше, те, що вас об'єднує, трохи складніше, ніж погане. Проте результати вас надихнуть. Запишіть «три чарівні питання». Вони вам згодяться.

5. Зберігайте обличчя. У японців є вираження «зберегти обличчя». Воно означає, що в будь-яких ситуаціях недопустимо принижувати людину або показувати, що ви не володієте собою. У одній з поїздок ми зупинилися в придорожнього кафе. Коли ми встали з-за столу, мій колега пошепки сказав

мені: «Взагалі-то ти чай не замовляла, тому тобі повинні повернути ще одну гривну. Натякни». Я підійшла до касира і попросила: «Допоможіть мені, будь ласка, я, можливо, помилилася. Порахуйте ще разок». Перерахували. Гривню повернули. Касирка сказала: «Добре, що ви підійшли. Даруйте». Всі учасники ситуації в результаті «зберегли обличчя». Залишайте людям можливість відноситися до вас добре.

6. «Список достоїнств». Одна з найефективніших методик. У свій записник запишіть 10 причин, з яких ви можете собою гордитися. Туди можна додавати різні ситуації, в яких ви були «на висоті». Цей список вам згодиться, коли вам не вистачатиме упевненості в собі або буде потрібна підтримка. Його дуже корисно читати перед відповідальною зустріччю або просто коли вам сумно. Особливість цього списку в тому, що він написаний спеціально для вас.

7. «Останні десять хвилин». Незвичайно легкий, цікавий і, головне, приємний підхід. Краще його освоювати на ніч, вже лежачи в ліжку. Уявіть, що ви відправилися в кіно. Ви зайшли в зал і попали на останні кадри попереднього сеансу. Потім ви дивитеся всю картину спочатку. Вам вже відомий кінець. Ви дивитеся спокійно, не напружуючись. Адже ви ж знаєте, чим все закінчиться. А тепер ви дивитеся кіно про своє майбутнє життя. Поглянете спочатку на себе, коли ви вже досягли успіху, уявіть собі ідеальне закінчення свого життя. Потім почніть перегляд з теперішнього часу. Що ви робите, чим займаєтеся? Які ваші кроки до успіху? Хто з вами поруч? Приготуйте ручку і папір, щоб записати цікаві ідеї. Ваша підсвідомість допоможе вам. Дійте!

Один з принципів досягнення успіху полягає в засвоєнні хороших звичок і доведенні їх до автоматизму. Весь секрет в часто повторюваних певних діях. Посадіть себе на «розумову дієту». Упродовж двадцяти днів всі негативні думки переводьте в позитивні за допомогою «трьох чарівних питань». Почніть діяти прямо зараз! Чому саме зараз? Наша психіка так влаштована, що завтра ви пригадаєте не більше 50 % того, про що взнали сьогодні. Післязавтра ця цифра знизиться про 15 %. Тому почніть саме зараз. Ви дочитали статтю? А що в цьому хорошого?

Позитивне мислення, ймовірно, є найефективнішою дією для поліпшення загального добробуту людини. Це не порожні слова. Позитивні думки дозволяють почувати себе добре, що веде до поліпшення здоров'я, підвищення мотивації і щастя загалом. Навпаки, негативні думки приводять до зникнення мотивації і багаточисельних стресів. А стрес, у свою чергу, може привести до серйозних проблем із здоров'ям.

Давайте поглянемо на переваги позитивного мислення:

- Більше друзів і хороші взаємини з оточуючими. Всім подобаються позитивні особи, що живуть в гармонії з іншими. З ними приємно спілкуватися, вести справи.

- Здоров'я нервової системи і не лише. Люди, схильні до негативізму, частіше хворіють на психічні захворювання і захворювання серця.
- Сильна мотивація. Це те, що нас рухає до мети. Позитив – це паливо для мотивації.
- Успіх. Думки мають схильність втілюватися в життя. Якщо Ви думаєте про подію, що наближається, як про успішну, такою найчастіше вона і буде. Або, якщо Ви вважаєте, що з легкістю поборете яку-небудь хворобу, то у Вас різко збільшуються шанси видужати. Жити набагато приємніше, коли відчуваєш себе щасливим і позитивним.

Посміхайтесь!