

## Сила позитивного мышления: как научиться притягивать желаемое

Многие люди не догадываются о том, на что действительно способны наши мысли. Если правильно настроиться на позитивное мышление, можно не только кардинально изменить свою жизнь, но и обрести желаемое. Для этого необходимо соблюдать всего лишь несколько простых правил.

Люди зачастую задаются вопросом о том, можно ли привлечь силой мысли желаемое. Существует множество методик и способов, помогающих нам обрести все, что мы захотим, но не все они по-настоящему эффективны. Оказывается, недостаточно просто сконцентрироваться на своем желании, чтобы реализовать свои мечты, нужно настроиться на позитивное мышление. Иногда проблемы и переживания не позволяют нам сделать это, и тогда желание не исполняется. О том, как научиться притягивать желаемое с помощью позитивного мышления, вам расскажут эксперты сайта [dailyhoro.ru](http://dailyhoro.ru).

### Как настроиться на позитивное мышление

Даже если вас одолевают проблемы и неприятности, это не значит, что вы не в силах исправить ситуацию и избавиться от негативных мыслей. С помощью простых рекомендаций вы сможете изменить свою жизнь к лучшему.

**Совет 1.** Многие ошибочно думают, что долгий сон помогает нам чувствовать себя лучше и бодрее, но это не так. Если вы хотите освоить методiku позитивного мышления, постарайтесь проснуться рано утром и, не вставая с постели, подумать о чем-то приятном. Представьте, что предстоящий день будет наполнен необычными сюрпризами и пройдет совершенно не так, как предыдущий. Если вдруг у вас возникли негативные мысли, постарайтесь сразу же избавиться от них,

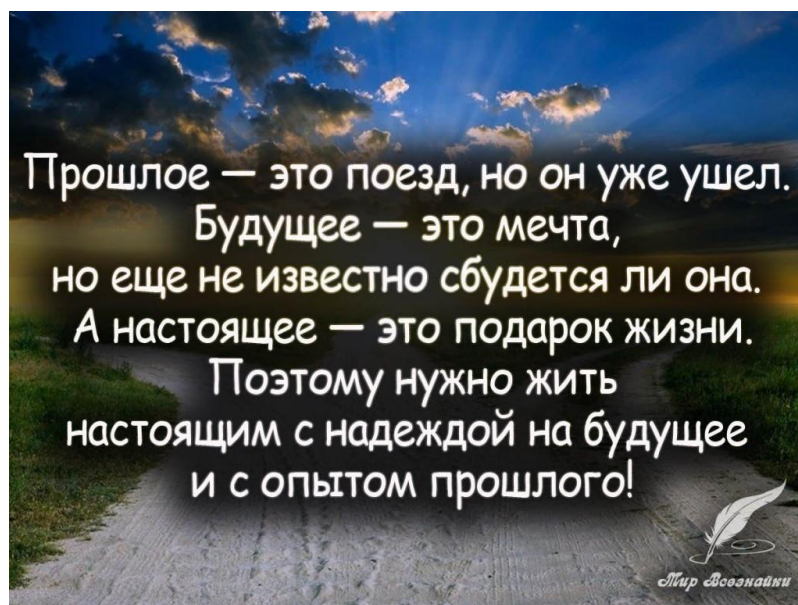
заменяв хорошими воспоминаниями. Чтобы мыслить позитивно, важно научиться контролировать ход мыслей, и тогда ваша жизнь станет значительно лучше.



**Совет 2.** Научитесь планировать каждый свой день: это поможет вам избавиться от лишних переживаний. Прежде чем составить список запланированных действий, нужно учитывать свои возможности. Если же у вас нет желания делать что-либо, необходимо мотивировать себя. Уже скоро вы перестанете бояться того, что непредвиденные обстоятельства разрушат ваши планы, а значит, негативные мысли будут посещать вас значительно реже. И даже если ваши планы не исполнились полностью, не отчаивайтесь: сам процесс составления списка отправляет необходимый запрос во Вселенную.



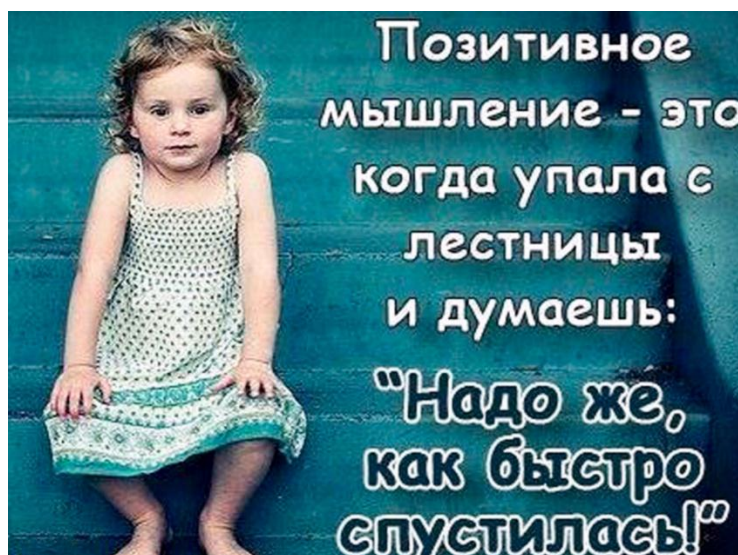
**Совет 3.** Даже если временами негативные мысли\_будут посещать вас, не стоит терять оптимизм и поддаваться эмоциям. Не нужно сразу же бороться с ними: для начала выясните причину их возникновения. Возможно, в вашей жизни произошла череда событий, которая заставила вас задуматься о настоящем или о будущем. Постарайтесь воспринимать это как должное, ведь даже если вы научитесь мыслить позитивно, необходимо понимать, что толлика негатива — это нормальное явление. Очень важно ограничить такие моменты временными рамками. Уделите грусти и отрицательным мыслям не более 20 минут и постарайтесь переключиться на что-то другое.



**Совет 4.** Несмотря на то, что периодически вас будут посещать негативные мысли, большую часть времени старайтесь не заикливаться на проблемах, сомнениях и дурных предчувствиях. Как можно чаще думайте о своих желаниях и целях, представляйте, что уже скоро вы сможете достичь успеха. Придерживаясь позитивного мышления, вы научитесь направлять свою внутреннюю энергию в правильное русло. Таким образом, вы сможете быстрее обрести желаемое.



Совет 5. Чтобы научиться мыслить позитивно, необходимо избавиться от того, что провоцирует внутри вас негатив. В первую очередь обратите внимание на свое окружение. Очень важно, чтобы вас окружали оптимисты, которые стремятся к успеху и не опускают руки при малейшей оплошности. Если среди ваших друзей или знакомых есть пессимистичные люди, которые чаще страдают из-за своих проблем, нежели обдумывают способы их решения, расстраиваются по пустякам, винят во всех своих бедах других людей — без сожаления оборвите с ними любые контакты. Важно, чтобы ваш круг общения мотивировал вас на совершение смелых действий, которые помогут вам приблизиться к успеху. В этом случае вы всегда будете настроены позитивно.





Как выяснилось, с помощью позитивного мышления человек может притянуть к себе желаемое быстро и без особых усилий. Однако для этого необходимо научиться управлять своими мыслями и внутренней энергией, и тогда вы сможете исполнить любые мечты.

**Визуализируйте.** Научитесь не только концентрироваться на своем желании, но и воспроизводить его в своем подсознании. Постарайтесь представить желаемое в самых мельчайших деталях, чтобы Вселенная смогла откликнуться на ваш сигнал. В этом случае позитивное мышление ускорит процесс исполнения вашего желания. Вы должны искренне поверить в то, что вы уже близки к вашей мечте, и тогда она обязательно исполнится.



**Произносите позитивно заряженные слова.** Как и сила мысли, сила слова играет огромную роль в исполнении вашего желания. Если вы сомневаетесь в том, что ваша мечта может быть исполнена, озвучьте ее вслух. В этом случае сработает не только позитивное мышление, но и процесс самовнушения, при помощи которого вы сможете доказать себе, что ваше желание вполне реально. Намного чаще произносите такие фразы, как: «я могу», «я умею», «я приближусь к своей цели». Составьте список необходимых фраз и слов, произносите их каждый день. Уже скоро вы сможете поверить в исполнение заветного желания.

**Чаще улыбайтесь.** Конечно, от фальшивой улыбки не будет никакого толка, а чтобы она была искренней, необходимо вновь вспомнить о позитивном мышлении. Если вы мечтаете отправиться в дальнее путешествие или найти

любви, посмотрите фильмы подобной тематики. Если ваша мечта связана с обретением богатства, помечтайте о том, куда бы вы могли потратить желаемую сумму. Постарайтесь сделать так, чтобы ваши занятия напоминали вам о вашем желании, а самое главное, не забывайте улыбаться.

**Скрасьте время ожидания.** Несмотря на то, что позитивное мышление способно творить чудеса, заполучить желаемое мгновенно не получится. Для исполнения мечты необходимо, чтобы прошло определенное количество времени, и в течение всего этого периода вы не должны терять положительный настрой. Занимайтесь любимым хобби или найдите себе новое увлечение. Попробуйте как можно чаще проводить время с друзьями, но при этом не забывайте думать о своем желании. Если вы не нарушили вышеприведенные правила, ваша мечта обязательно исполнится, и случиться это может в любой момент.