

Все мы знаем, что именно позитивный настрой и умение воспринимать проблемы как нечто временное и несущественное являются залогом успеха и секретом счастья. Но порой это бывает очень сложно – воспринимать всё с улыбкой и продолжать радоваться жизни, несмотря на уйму проблем и неурядиц. А тем временем наука не устает доказывать нам пользу оптимизма и для здоровья тоже: неоднократно доказано, что оптимисты болеют намного реже, чем пессимисты, да и продолжительность жизни у них на 10-20 % дольше.

**Простые советы на каждый день** помогут вам научиться легче относиться к жизни и приблизиться к тому самому званию **Оптимиста** с большой буквы:

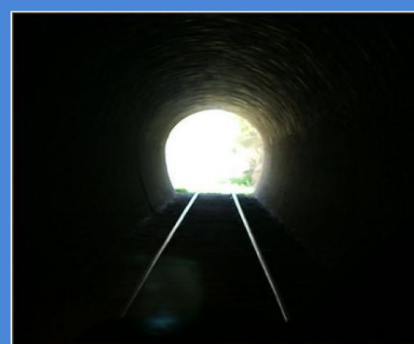
### 1. Улыбайтесь!



Хватит грустить!!!!(((  
А ну ка улыбайтесь!!!!))))))

Помимо того, что улыбка здорово способна сгладить острые углы в общении с окружающими, она сама по себе здорово поднимает настроение. Неудачный день, совсем нет настроения? Улыбнитесь во весь рот! Ваш организм воспримет это как знак того, что у вас всё хорошо, и усилит выбросы гормона счастья, который поможет вам справиться с подавленностью.

### 2. Настройте себя на позитив!



Тупиков не бывает!

бывают не пробитые ещё тоннели

Начиная любое дело, сразу же представляйте себе в мельчайших деталях успешный его результат. Никаких «Я не смогу» и «У меня не получится», только позитивные прогнозы. И даже если вас постигнет неудача, вы будете воспринимать её как временное недоразумение, а не как норму всей вашей жизни, и это поможет вам идти дальше с большей активностью. Кроме того, ярое желание – это уже полдела, ведь мысли наши являются чем-то материальным, воплощающимся в жизнь при минимальных действиях.

### 3. Не ищите проблемы в себе



Некоторые люди...

гуляют под дождём, другие просто мокнут

Яркая особенность пессимистов – во всех бедах и провалах они ищут причину непременно в себе, занимаются самобичеванием, и впоследствии это приводит к ещё большему количеству неудач. Работайте над самооценкой, ищите в себе достоинства и хвалите себя, всегда оставляя себе право на небольшую ошибку. Капелька эгоизма – это полезно, ведь любовь к себе – это основа хорошего отношения к вам окружающих людей.

### 4. Выбирайте правильное окружение



Рискуйте! Если вы победите,  
то будете счастливы, а если проиграете, то будете мудрыми.

Сведите к минимуму контакты с друзьями-пессимистами: жалуясь на жизнь и свои проблемы, они тем самым подрывают наш позитивный настрой и заражают нас вирусом пессимизма.

Взамен окружите себя весёлыми, позитивными, уверенными людьми: с ними вы почувствуете себя способной дойти до многих вершин, да и с мелкими неудачами будет гораздо легче бороться вместе.

### 5. Научитесь расслабляться

Постоянно ищите новые методы снятия стресса, расслабления и доставления себе удовольствия. Это может быть ароматическая ванна, медитация, занятия

спортом... Выбор велик, но главное, это то, что процесс должен избавлять вас от негативных мыслей, снимать стресс и дарить светлые эмоции. Прибегайте к любимым методикам, как только почувствуете приближение опасной волны пессимизма.



сумей разглядеть

Не жалуйся на обыденность и серость



ВЕРЬ И НИКОГДА

Не сдавайся!



При желании, и до неба

можно дотронуться. Стоит только захотеть

*Каждый день бывает восход, каждый день бывает закат, всё в природе идёт по одному сценарию: зима-лето, лето-зима и только человеческая жизнь бурлит страстями и переживаниями, переполняется то горем, то радостью. Пусть каждый день вашей жизни будет отмечен чем-то запоминающимся, чем-то добрым и хорошим!*



Литература:

- ◆ Генкин, Е. Оглянись и стань счастливее. – СПб., 1997. – 192с.
- ◆ Козлов, Н. Как жить в мире с собой и людьми. – М., 2010. – 314с.
- ◆ Рейнуотер, Д. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. – М., 1993. – 240с.
- ◆ Свияш, А. Улыбнись, пока не поздно!: позитивная психология для повседневной жизни. – М., 2009. – 350с.
- ◆ Толстых, А. Возрасты жизни. – М., 1988. – 223с.
- ◆ Хей, Л. Живительная благодарность. – М., 1998. – 175с.
- ◆ <http://womanway.com.ua/>



**Мы работаем для Вас:**  
понедельник – пятница с 10.00 до 18.00  
БЕЗ ПЕРЕРЫВА на обед;  
в воскресенье с 10.00 до 17.00  
с перерывом на обед 13.00-14.00;  
выходной день – суббота;  
последняя пятница каждого месяца –  
санитарный день

СОСТАВИТЕЛЬ И КОМП. НАБОР: ТИМОФЕЕВА И.И., гл. библиограф

МБУ «МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕКА»  
ОРДИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

## Как стать ОПТИМИСТОМ:

ПОЗИТИВНЫЕ СОВЕТЫ  
на каждый день



Мир принадлежит оптимистам

Пессимисты – всего лишь зрители...

Орда, 2014