**Позитивный настрой**

Как часто в нашей жизни можно услышать слова «оптимист» или «пессимист».
Кем быть ? Выбирает каждый. Но есть те, которые с завистью смотрят на порхающих, улыбающихся людей и мечтают избавиться от пессимистического состояния.

Бытует мнение, что оптимисты живут долго и счастливо. Если вы твердо настроены изменить жизнь, пересмотреть взгляды на окружающий мир, дальнейшие советы положат начало ваших жизненных перемен.

Взгляните на людей, которые вас окружают.  Постарайтесь исключить из круга общения регулярно жалующихся и негодующих личностей. Люди, непрерывно ноющие о проблемах, незаметно перекладывают часть отрицательной энергетики на чужие плечи.Пока не сможете разорвать подобную связь, вы никогда не начнете смотреть на мир с позитивом.

Окружите себя позитивной информацией.  Слушайте хорошую музыку, читайте интересные и познавательные статьи. Избегайте информационного мусора.
Держите не только тело в тонусе, но каждодневно тренируйте мозг. Думайте положительно, старайтесь сконцентрироваться только на позитивных мыслях.

Ставьте цель и идите к ней. Человек, строя планы и реализуя их, приобретает уверенность в себе, перестает бояться трудностей и неудач, смотря на все с большим оптимизмом. Это возможность избавиться от страхов и неуверенности, которые, в свою очередь, порождают неблагоприятные мысли.

Стресс пагубно влияет, губя здоровье, причиняя боль, подталкивая на негативные мысли. Человек под влиянием стресса не может мыслить оптимистично, поэтому любыми способами его избегайте.

Уделите время близким, родственникам, друзьям и прежде всего себе. Подумайте над вашими талантами. Признание своих способностей и любовь к себе помогут достигнуть успеха.Начните менять жизнь прямо сейчас. Результат не заставит долго ждать.

Удачи вам.