

## مثبت اندیشی کلید موفقیت است

مثبت اندیشی، موجب آرامش درونی، موفقیت، روابط بهتر و سلامتی بیشتر می شود. امور روزمره زندگی، با مثبت اندیشی به آسانی سپری می شوند. زندگی، امیدوارانه تر و مسرت بخش تر می شود و خوشبختی و رضایت خاطر بیشتری بر فضای زندگی حاکم خواهد شد.

مثبت اندیشی مسری است. افراد پیرامون شما افکار شما را گرفته و به همان ترتیب تحت تأثیر قرار می گیرند. به عبارتی احساسات شما به دیگران سرایت می کند. اگر شما به خوشبختی، سلامتی و موفقیت بیندیشید، در آن صورت مردم هم شما را بیشتر دوست خواهند داشت چرا که از نوسانات و احساساتی که از ذهن و فکر مثبت ساطع می شود، لذت می برند...

**اگر می خواهید طرز فکر خود را تغییر دهید به دستورالعمل های زیر توجه کنید تا قدرت تفکر مثبت خود را بهبود ببخشید:**

- ۱) همواره از واژه های مثبت در گفت و گوهای خود استفاده کنید یعنی از معجزه جملاتی مثل من می توانم، من قادرم، این کار ممکن است و ... بهره مند شوید.
- ۲) به افکار منفی اعتنا نکنید و آن ها را با افکار شادی بخش و سازنده جایگزین سازید.
- ۳) در مکالمه های خود با افراد دیگر، از واژه هایی که حس توانایی، قدرت، خوشحالی و موفقیت را در ذهن آنان بر می انگیزاند، استفاده کنید.
- ۴) قبل از شروع هر کاری، به طور مشخص در ذهنتان نتایج موفقیت آمیز آن را تجسم کنید. اگر با ایمان به خود، به مسائل تمرکز کنید، به طور حتم با نتایج شگرفی رو به رو می شوید.
- ۵) هر روز حداقل یک مطلب نشاط آور و روحیه بخش بخوانید.
- ۶) فیلم هایی تماشا کنید که شما را خوشحال می کند. به اخبار گوش دهید و روزنامه بخوانید اما به میزان کم و بدون این که بگذارید بر احساسات شما تأثیر بگذارد.
- ۷) با افرادی معاشرت کنید که مثبت می اندیشند.
- ۸) همواره پشت خود را هنگام نشستن و راه رفتن صاف نگه دارید، این کار اعتماد به نفس و نیروی درونی شما را تقویت می کند.
- ۹) قدم بزنید، شنا کنید و در فعالیت های گوناگون شرکت کنید زیرا این کار به توسعه و بهبود نگرش مثبت کمک می کند.
- ۱۰) مثبت بیندیشید و انتظار داشته باشید که به نتایج و موقعیت های مطلوب دست یابید حتی، اگر اکنون زندگی شما آن طور که می خواهید نباشد، بعد از گذشت مدتی دیدگاه ذهنی و شرایط زندگیتان تغییر خواهد کرد.
- ۱۱) وقتی بگویید: می توانم و انتظار موفقیت را داشته باشید، اعتماد به نفس و شادمانی بیشتری در خود می یابید پس ذهن خود را با روشنایی، خوشبختی، امید، احساس امنیت و قدرت پر کنید تا خیلی زود زندگی تان این مشخصات را منعکس سازد.