♦ Наши поступки предопределены нашими мысленными образами. ***Без мысленного представления невозможен желаемый результат.*** Как только наше воображение воспринимает идею, оно тотчас же принимается за её реализацию. Только ***чёткое представление*** того, что вы можете сделать и кем можете стать, будет стимулировать вас в регулярной работе над созданием новой действительности.

♦ Вы никогда не узнаете о своих возможностях, если не ***начнёте искать их прямо сейчас***.

♦ ***Возможности*** обычно «не лежат на поверхности», ***чаще всего*** они ***замаскированы под видом*** какой-либо ***проблемы или неудачи.***

♦ Возьмите у времени то, что по праву должно принадлежать вам, и в первую очередь, это – сегодняшний день.

♦ Поймите, что ***для многих жизненных ситуаций «завтра» - всегда поздно!***

♦ Помните, что ***начало любого жизненного успеха изначально*** уже ***заложено внутри нас самих***.

Несчастным или счастливым человека делают только его мысли, а не внешние обстоятельства. Управляя своими мыслями, он управляет своим счастьем.

Ницше

Материал подготовлен педагогом-психологом Красюк И.А. по книге В.Понкратова и Л.Щербининой «Счастье—каждый день! Искусство жить в согласии с собой и Вселенной».

ГБУ ДО Дворец детского (юношеского) творчества
Кировского района

Рекомендации из серии «Будь счастлив теперь!»

Немного о том,
как наслаждаться текущим мгновением
и полноценно жить в настоящем.

«Нет пути, ведущему к гармонии, гармония и есть путь.»

Будда

"Вы не можете постоянно быть в гармонии, поскольку тогда вы не будете знать, что такое гармония."

Ошо

Мир станет тем лучше,
чем больше людей станут счастливыми и радостными.
Р.Стелиан

Для того ***чтобы стать счастливыми, у человека есть самое главное – жизнь.*** Насладитесь ею, станьте рекордсменом радости и счастья, порадуйтесь каждому текущему мгновению, имя которому – жизнь!

♦ Жизненный настрой (настроение) – это эмоциональное состояние в данный момент времени; это психологическая установка, которая заставляет человека предсказуемым способом реагировать на те или иные события в жизни; это «некая призма» через которую он смотрит на мир и оценивает себя и окружающую действительность.

Жизненный настрой человека во многом определяется тем, что он в жизни считает важным, что второстепенным, а что менее значимым.

♦ Откажитесь от своих намерений преждевременно переживать события, которые ещё не наступили, а также тревожиться о том, что вас не касается.

Увы, для многих «сегодня» представляет собой то «завтра», о котором они тревожились «вчера».

♦ Концентрируйтесь на том, что ***делаете*** («***здесь и сейчас***»), а не на том, что делали в прошлом или будете делать в будущем.

♦ Помните, что ***для мудрого*** человека ***каждый день открывается новая жизнь.***

Постарайтесь *внести в* простое и *будничное «сегодня» радость, удовольствие и вдохновение*, и вы увидите, как измениться ваше «завтра».

♦ ***Научитесь:***

первое – справляться с проблемами по мере их возникновения,

второе – расставаться с ними, когда они разрешатся.

♦ Овладейте умением (когда это необходимо) «жить одним днём».

«Жить одним днём» и видеть впереди цель - хорошая модель восстановления положительного настроя, позволяющая «набрать разбег для прыжка». Эта модель поведения полезна в тех случаях, когда нужно забыть о проблемах и устроить себе день самовосстановления

♦ Припоминая события прошедшего дня, уделите особое внимание удачам и достижениям. Старайтесь ***хорошее переживать, плохое же – только учитывать.***

♦ Изучая положительные моменты своей жизни, используйте ***принцип «бинокля»:*** пусть ваше воображение всегда ***преувеличивает всё хорошее***. Сталкиваясь же с неприятностями, переворачивайте «бинокль»: это позволит всё ***отрицательное просто «принимать к сведению».***

♦ Наша нервная система не в состоянии отличить реальную ситуацию от воображаемой. Другими словами, наша нервная система не в состоянии отличить реальность от того, что живо и образно нарисовало наше воображение: для нашей физиологии эта информация всегда подлинна.

♦ Практика подтверждает, что успех начинается с идеи; идея, в свою очередь, формируется с помощью воображения.