

Як розвинути позитивне мислення

- Завжди, і в думках, і під час розмови, використовуйте тільки позитивні слова, наприклад: “я можу”, “я здатний”, “це можливо”, “я зможу це зробити”.
- Пропускайте у свою підсвідомість тільки відчуття сили, щастя й успіху.
- Ігноруйте негативні думки, замінюючи їх оптимістичними.
- Перш ніж почати якусь справу, чітко передбачайте у своїй свідомості її успішний результат.
- Більше всміхайтесь — це допоможе мислити позитивно.
- Завжди сидіть і ходіть з прямою спиною — це зміцнить упевненість у собі.