



Termes et conditions

MENTION LÉGALE

L'éditeur a tenté d'être aussi précis et complet que possible dans la création de ce rapport, en dépit du fait qu'il ne garantit ni représenter à tout moment que le contenu à l'intérieur sont exacts en raison de l'évolution rapide de l'Internet.

Alors que toutes les tentatives ont été faites pour vérifier les renseignements fournis dans la présente publication, l'éditeur décline toute responsabilité pour les erreurs, d'omissions ou interprétation contraire de l'objet des présentes. Toute perception de certaines personnes, les peuples ou les organisations ne sont pas intentionnelles.

Dans les livres de conseils pratiques, comme toute autre chose dans la vie, il n'y a aucune garantie de revenu en. Les lecteurs sont priés de répondre à leur propre jugement sur leur situation individuelle d'agir en conséquence.

Ce livre ne vise pas à être utilisé comme source de droit, des affaires, de la comptabilité ou des conseils financiers. Tous les lecteurs sont invités à consulter les services de professionnels compétents dans les domaines juridique, commercial, comptabilité et finances.

Nous vous invitons à imprimer ce livre pour faciliter la lecture.

« Que vous pensez que vous pouvez, ou pensez que vous ne pouvez pas, vous avez raison. »

-Henry Ford -

Table des matières

CHAPITRE 1 - Qu'est-ce que la pensée positive?

- La puissance de la pensée positive
- Comment peut-pensée positive travail?
- Vs. Positive Thinking Psychologie positive

CHAPITRE 2 - Pourquoi les Penseurs positives santé et plus heureuse?

- En réponse à des événements Bad
- Pourquoi devenir positif Penseur?
- Optimisme et votre santé physique
- Optimisme et votre santé psychologique

CHAPITRE 3 - Comment devenir un Penseur positif

- Peut-Pessimistes se transformer en Optimistes?
- Souriez et soyez heureux
- Utiliser correctement Affirmations
- Méditez aussi souvent que vous le pouvez
- Évitez soliloque négatif
- Utilisez Visualisations puissants
- Cessez de vous inquiéter et être heureux
- Voir l'adversité comme une opportunité

CHAPITRE 4 - Accomplir votre potentiel Truest avec la pensée positive

- Exactement ce que NUIRAIT votre succès?
- Ce qui rend autosabotage votre plus grand ennemi?
- Vous libérer de l'auto-sabotage

CHAPITRE 5 - Vivre une vie positive

- La clé de la pensée positive
- Comment faire pour vivre une vie positive

Chapitre 1

Ce qui est positif En pensant?



Image: FreeDigitalPhotos.net

La pensée positive fait référence à une attitude mentale puissante qui utilise des images, des mots et des pensées qui sont propices à la réalisation de la croissance personnelle et le succès. Avec cette façon de penser, vous pouvez continuer à attendre de bons résultats, peu importe ce que la vie vous. Un esprit positif qui anticipe constamment la joie, le bonheur, une meilleure santé, et de bons résultats peut également vous faire quelques pas vers la réalisation de vos objectifs de vie. Une personne qui pratique la pensée positive va croire en une chose - quel que soit l'esprit attend, il trouve sûrement.

Alors que la pensée positive a commencé à croître en popularité, pas tout le monde accepte ses principes de base et les principes. D'autres le considèrent comme un non-sens ordinaire et se moquent à d'autres personnes qui croient et acceptent les idées révolutionnaires qu'il suggère. Toutefois, le nombre croissant de livres et des cours sur la pensée positive signifie que de plus en plus de gens sont plus attirés par ses principes. Comme ce sujet continue à gagner en popularité, il a aussi changé la vie de milliers de personnes qui souhaitent devenir de meilleurs individus de toutes les manières possibles.

En entendant les gens disent « avoir une attitude positive! » Est assez fréquent. Si vous avez déjà ressenti downhearted et misérable, vos amis pourraient vous ont dit de faire la même chose. La plupart des gens qui ne prennent pas au sérieux ces conseils sont généralement pas conscients de ce que cela signifie vraiment. Ils ont tendance à oublier le fait que la pensée positive peut effectivement être très efficace et utile. Essayez de vous poser une

question simple. Connaissez-vous quelqu'un qui arrête jamais penser à ce que la pensée positive signifie vraiment et comment il peut être puissant?

La puissance de la pensée positive

Voici le scénario parfait qui montre comment la pensée positive peut être puissante. John Doe a demandé un nouvel emploi. Cependant, il a une estime de soi très faible et il se considère toujours comme un échec. Cela lui fait sentir comme s'il était indigne de succès. Toutes ces pensées lui ont fait tout à fait sûr qu'il ne va pas se qualifier pour le travail qu'il a demandé. Son attitude négative dupé son esprit en lui faisant croire que les autres candidats étaient beaucoup mieux et plus qualifié pour le poste que lui.

John Doe a cette attitude en raison des expériences négatives qu'il avait lors de ses entretiens d'embauche précédents. Son esprit était toujours pleine de peurs irrationnelles et des pensées négatives, même avant la date de l'entretien d'embauche arrive. Les choses étaient incertaines, mais il y avait une chose dont il était sûr - il serait rejeté par la société qu'il veut travailler. Le jour de l'entrevue, il se réveilla tard et se rendit compte que la chemise qu'il voulait porter était encore sale. Il a fini par porter une chemise pleine de rides disgracieuses.

Quand il est arrivé au bureau, il se sentait très nerveux et tendu. Il a continué à se soucier des petites choses au cours de l'entrevue alors il a commencé afficher une attitude moins que sympathique. Il n'a même pas assez de temps pour prendre un petit déjeuner rapide alors il se sentait vraiment faim et distrait tout au long de l'entrevue. Ces séries d'événements malheureux ont rendu impossible pour lui de se concentrer sur la tâche à accomplir. En fin de compte, ses actions ont une mauvaise impression et matérialisé sa grande peur de la marche de l'interview sans faire le travail qu'il voulait vraiment.

Robert appliqué pour la même position, mais il a abordé la question urgente d'une manière très différente. Avant même d'avoir passé son curriculum vitae, il est certain qu'il se qualifiera pour le poste. Une semaine avant l'entrevue, il se croyait impressionner le directeur des ressources humaines et faire le travail gratifiant qu'il voulait. La veille de l'entrevue, il a réussi à préparer ses vêtements et dormir tout à fait plus tôt qu'il ne l'habitude. Le lendemain, il se réveilla tôt et avait suffisamment de temps pour manger un petit déjeuner copieux et arriver juste à temps pour l'entrevue.

De toute évidence, Robert a obtenu le poste parce qu'il a fait une très bonne impression. Alors que Robert et Allan possèdent les compétences et l'expérience nécessaires pour le travail, que Robert a réussi parce qu'il ne permettait pas ses pensées négatives à affecter ses actions. La meilleure leçon que vous apprendrez de ces histoires est qu'une attitude positive vous permettra d'obtenir les résultats que vous désirez. Avec des images constructives et des pensées positives, vous aurez plus de chances de sortir de succès dans tous les défis que vous pourriez faire face à l'avenir.

modèles positifs de pensée, vous vous sentirez plus heureux et plus énergique que vous avez jamais fait auparavant. Une attitude mentale positive également apporter plus d'éclat à vos yeux car il diffuse le bonheur, la bonne volonté et le succès radical. Il a également une incidence sur votre santé globale d'une manière bénéfique. Grâce à la pensée positive, vous serez capable de marcher la tête haute et se sentir mieux sur vous-même. Il peut créer une voix à l'intérieur de vous qui est plus puissant que les pensées désagréables à l'arrière de votre esprit. Il sera également une incidence sur votre langage corporel car il reflète la façon dont vous vous sentez à l'intérieur.

Rappelez-vous, négatif et la pensée positive sont à la fois contagieux. Votre attitude envers la vie aura une incidence sur vos amis, famille, collègues, et d'autres personnes que vous rencontrerez. Cela peut se produire instinctivement à un niveau subconscient, où les sentiments et les pensées sont exposées par le langage corporel. D'autres personnes qui sentent votre aura sera affectée par vos pensées et vos croyances. Une attitude négative se traduira par des émotions négatives et des actions unlikable. Ceci est probablement la raison pour laquelle la plupart des gens aiment être avec ceux qui pensent positif plutôt que ceux qui habitent sur les aspects négatifs des choses.

Les pensées négatives sont en fait aussi puissantes que des pensées positives. Ils peuvent libérer des poisons dans votre sang et entraîner un plus grand degré de négativité et de bonheur. Il en résulte par conséquent un échec, la déception et la frustration. Pour atteindre le succès personnel, vous devez envisager d'adopter une attitude mentale positive qui vous fera sentir mieux sur vous-même et le monde vous vivez. Alors que surmonter les pensées négatives peut être beaucoup de travail acharné, ses récompenses vont sûrement compenser tout le temps et les efforts que vous avez investi pour changer la façon dont vous pensez.

Comment peut-pensée positive travail?

La pensée positive est un processus naturel par lequel vous créez des pensées et des attentes qui sont considérés comme positifs. Vous pouvez ensuite utiliser ces pensées positives pour manifester vos désirs et vous donner l'énergie pour réussir dans toutes les tâches que vous devez accomplir. , La pensée positive ne met pas cependant nécessairement une fin de toutes choses. Vous devez aussi faire un effort supplémentaire à transformer ces pensées en réalité. Alors que les pensées négatives agissent comme plaque mentale qui s'accrochent aux murs de votre cerveau, les pensées positives que vous motiver à vivre une vie meilleure.

Pour avoir une meilleure compréhension de la puissance de vos pensées positives pourraient être, vous devez savoir exactement comment fonctionne l'esprit humain. Une personne qui vit dans la positivité a réussi à reprogrammant son esprit conscient et inconscient. Est une attitude Positivity mentale qui vous permet de gagner tout ce que vous voulez dans votre vie. Une fois que vous avez conditionné votre esprit à accepter aucune autre pensée mais positives, vous éprouverez rien de moins que ce qui est bénéfique dans votre vie. Si l'esprit cherche des choses positives, c'est exactement ce qu'il trouvera.

Être positif et rester de cette façon est beaucoup de travail dur. Des problèmes pourraient venir votre chemin, mais il est la façon dont vous les gérer qui vous aide à rester positif malgré les difficultés la vie vous. Vos connaissances et croyances affectent votre esprit conscient et subconscient en façonnant la façon dont vous abordez plus grands problèmes de la vie. Vivre dans la positivité plus grande, la première chose que vous devez faire est de vous assurer que les conversations que vous avez avec vous-même sont de nature positive. Vous ne serez jamais capable d'approcher la vie d'une manière positive si vous cessez de surmonter les sentiments négatifs.

Négativisme est rien de plus, mais la résistance contre l'adoption d'une attitude positive envers la vie. Une fois que vous avez pris une décision consciente de vivre dans la positivité, vous pouvez continuer à renforcer l'idée dans votre subconscient ainsi que vos dialogues internes. Ensuite, vous avez pour désactiver le commutateur négatif à l'intérieur de votre esprit. Si vous connaissez les choses exactes qui les déclenchent, vous pouvez vous empêcher de répondre négativement. Lorsque vous apprenez à corriger vos pensées négatives et les transformer en positif, vous exposerons les actions souhaitables qui se traduiront par des résultats positifs.

Certaines personnes ont tendance à penser que la pensée positive est rien de plus, mais voir le monde dans les lentilles de couleur rose et de surmonter la négativité qui les entoure. Cependant, il y a plus à la pensée positive que d'ignorer les problèmes qui pourraient venir votre chemin. Il est en fait une technique qui permet aux gens d'aborder plus grands défis de la vie avec une perspective positive. La pensée positive ne signifie pas vraiment que vous devez éviter les mauvaises choses. , Vous avez au lieu de tirer le meilleur parti des mauvaises situations en voyant le meilleur dans d'autres personnes et vous regarder dans une lumière plus positive.

La pensée positive Vs psychologie positive

Alors que la psychologie positive et la pensée positive sont des termes qui sont utilisés de façon interchangeable, vous devez comprendre qu'ils sont complètement différents les uns des autres. D'une part, la pensée positive est tout au sujet regardant toutes choses dans une lumière positive. D'autre part, la psychologie positive met également l'accent sur l'optimisme, mais il rappelle aussi les gens sur les nombreux avantages de la pensée positive. Parfois, la psychologie positive croit aussi que la pensée d'une manière réaliste est plus bénéfique que de voir toutes les choses dans une lumière positive.

Pour mettre simplement, la psychologie positive croit que la pensée négative peut conduire à de meilleurs résultats et des décisions plus précises dans certaines situations. Certains partisans de la psychologie positive ont également constaté que la pensée optimiste peut vous forcer à sous-estimer les risques réels qui pourraient être impliqués dans la prise de décisions particulières. D'autre part, la pensée positive accorde une grande priorité à reconnaître la doublure d'argent dans chaque nuage sombre. Une fois que vous avez lu plus sur ce sujet a essayé ses principes, vous pouvez enfin prendre le contrôle de votre vie et être tout ce que vous voulez être.

Chapitre 2

**Pourquoi sont positifs
Penseurs et
Healthier**

Plus heureux?



Image: FreeDigitalPhotos.net

Alors que les pessimistes voient les inconvénients de toutes les occasions, les optimistes voient des opportunités dans chaque difficulté. Cela suggère que les pessimistes et les optimistes interprètent le monde de différentes manières. La recherche montre que l'approche pessimistes et les optimistes défis de la vie différemment. Il prouve également que la capacité d'une personne à faire face à certaines adversités dépend de ses perspectives dans la vie. Essentiellement, l'optimisme est un moyen de répondre aux problèmes avec un sens élevé de confiance. Les optimistes croient fermement que les aspects négatifs de la vie sont de portée limitée, gérable, et temporaire.

Comme avec d'autres états psychologiques, l'optimisme est aussi sur un continuum. Les gens peuvent éprouver divers degrés d'optimisme en fonction des situations qu'ils vivent. Pour comprendre pourquoi les optimistes se révèlent plus heureux que les pessimistes, vous devez comprendre la différence entre les personnes à l'extrémité inférieure et supérieure du spectre d'optimisme. Ce chapitre révèle les innombrables avantages de rester optimiste et avoir une attitude positive envers la vie. Il discutera également des données récentes qui prouve pourquoi l'optimisme est une compétence apprenables plutôt que d'une qualité innée.

En réponse à des événements Bad

Deux étudiants échouaient un examen. Le premier étudiant se rend responsable de faire mal et d'être un échec complet. Le second a reconnu que le test a été difficile, mais a rejeté l'affaire parce qu'il sait qu'il fait bien dans d'autres sujets. Les deux étudiants exposeront deux types de styles explicatifs. Ceux-ci reflètent les attributions que les gens forment sur les événements récents. Est-ce le mauvais événement se produit en raison de facteurs externes ou internes? Sera-t-il toujours leur arriver ou peuvent-ils changer tout ce qui la cause? Ces questions leur permettent de comprendre ce qu'ils vivent dans la vie.

Bien que les pessimistes voient les problèmes comme interchangeable, interne et omniprésente, les optimistes font autrement. Pessimisme a longtemps été associée au stress, l'anxiété et la dépression, alors que l'optimisme protège les personnes contre les diverses formes de dépression. Il sert également comme une barrière de protection d'un certain nombre de problèmes médicaux tels que les maladies cardiaques. Des études révèlent également que les mères qui vivent dans la positivité fournissent plus lourds, bébés en meilleure santé. Cela prouve que l'optimisme n'apporte un certain nombre d'avantages qui affecteront grandement votre santé globale. Voici quelques-unes des raisons pour lesquelles quelques optimistes ont tendance à vivre une vie plus saine et plus heureuse.

Pourquoi devenir positif Penseur?

Avez-vous déjà demandé pourquoi certaines personnes considèrent les problèmes que les choses qui rendent leur vie plus excitant? Ces personnes ont en fait une approche positive envers la vie. En croyant en disant que l'esprit contrôle le corps, ils utilisent des pensées positives pour vivre le genre de vie qu'ils méritent. Leur attitude positive leur permet de faire face facilement avec ce que la vie jette sur eux. Une fois que vous avez adopté ce mode de vie, vous verrez toujours le bon côté des choses au lieu d'habitation sur les problèmes les plus petits. Il vous aidera également à émerger avec succès quelle que soit la carrière que vous choisissiez de poursuivre.

La pensée positive peut se manifester de plusieurs façons. Les gens qui attendent toujours le succès a plus de motivation pour atteindre leurs objectifs de vie. Ils choisissent aussi le bonheur alors ils cherchent toujours à des problèmes et des échecs que des bénédictions déguisées. Ils sont toujours inspirés de faire des choses et chercher des solutions plausibles aux problèmes afin qu'ils abandonnent jamais jusqu'à ce qu'ils obtiennent les résultats qu'ils veulent. Une fois que vous avez suivi les principes de base de l'optimisme, vous allez commencer à croire en vous et vos capacités afin que vous afficherez également un degré de confiance en soi supérieur.

Si le sentiment est assez fort, il devient aussi contagieuse si elle commence à affecter tout le monde autour de vous. Une attitude optimiste peut vous offrir de grands avantages tels que plus de bonheur, plus d'énergie, et une plus grande puissance intérieure. Cela vous permettra d'atteindre vos objectifs avec une grande facilité et rencontrez moins de difficultés le long du chemin. Tant que vous croyez que vous pouvez surmonter toutes les difficultés dans la vie, vous aurez également la chance d'inspirer d'autres personnes autour de vous. Lorsque vous avez enfin commencé à regarder le bon côté de la vie, vous pouvez enfin montrer une attitude positive qui peut vous aider à réussir radicale.

Optimisme et votre santé physique

Si une vie plus longue est sur le haut de votre liste de priorités, vous devriez vous familiariser avec les principes de base de l'optimisme. Cette attitude mentale a longtemps été liée à la longévité de la vie. Au cours des années 1960, les psychologues ont examiné si certains styles explicatifs peuvent servir de facteurs de risque de mort prématurée. Ils ont recueilli des données par l'étude d'un échantillon longitudinal et catégoriser des sujets aussi pessimiste, optimiste, ou un mélange des deux. Pour ajouter plus de profondeur à l'étude, ils ont aussi l'optimisme opérationnaliser l'utilisation de l'Inventaire multiphasique de personnalité du Minnesota.

Les chercheurs ont été surpris de découvrir que chaque augmentation de dix points dans le score d'un sujet à l'échelle de l'optimisme a connu 19% moins de risques de mourir à un âge précoce. Les fumeurs et les non-fumeurs qui étaient de la santé moyenne ont également 5 à 10% moins de chances de subir une mort subite. Cette étude a prouvé comment massif l'effet protecteur de la vie dans la positivité pourrait être. De multiples études ont également démontré le rôle d'optimisme pour aider les gens à récupérer plus rapidement des maladies et des maladies. Cela est particulièrement vrai dans le cas des optimistes qui sont traités pour le cancer.

Optimistes ont un fort esprit de combat qui leur permet de vivre moins de stress et l'anxiété après avoir été diagnostiqué avec des maladies mortelles. Elle conduit également à moins de perturbations dans la vie normale en raison de sa capacité à lutter contre la fatigue et la détresse. Les preuves scientifiques renforce également la conviction que l'optimisme peut protéger les personnes contre les maladies chroniques. Dans une étude de recherche, les femmes d'âge moyen ont été testés pour des signes d'athérosclérose. Les patients qui avaient des niveaux plus élevés de pessimisme se sont révélés plus susceptibles de développer la maladie que ceux qui gardent une attitude positive envers la vie.

L'optimisme aura également un effet sur le système immunitaire. Les jeunes adultes qui ont reçu la vaccination pour la grippe ont signé en tant que sujets pour une étude particulière. Deux semaines après avoir été vaccinés, leur réponse au vaccin a été mesurée. Ceux qui ont un plus grand optimisme produit plus d'anticorps de sorte que leur système immunitaire était significativement plus forte. De multiples études qui portaient sur la relation entre la progression de la maladie et l'optimisme chez les personnes infectées par le VIH ont également découvert que les deux facteurs sont liés de façon linéaire. Les sujets qui présentaient un plus grand optimisme supprimé la charge virale mieux que les patients pessimistes ont fait.

Sephton et Segerstrom a également mené une étude visant à examiner le lien entre l'optimisme et la fonction du système immunitaire. Les étudiants qui sont dans la première année de l'école de droit ont été invités à participer à cette étude. Ceux qui présentent un optimisme dispositionnelle, qui est la tendance à considérer la vie dans une lumière positive, ont été Assed ainsi que les mesures d'affects négatifs et positifs. Les chercheurs ont découvert que l'optimisme peut réellement prédire une meilleure immunité à médiation cellulaire, ce qui est bien sûr un aspect important de la capacité du système immunitaire à protéger le corps contre les agents infectieux.

Toutes ces études suggèrent que l'optimisme est non seulement idéal pour renforcer le système immunitaire, mais aussi pour aider les gens à se rétablir plus rapidement de maladies malgré leur système immunitaire est affaibli. D'autres études ont également été menées pour enquêter sur la façon dont l'optimisme affecte les comportements healthrelated. Une étude a découvert que les niveaux élevés d'optimisme peuvent protéger les personnes contre des problèmes d'alcool, surtout si l'alcoolisme se transmet dans leur famille. Étant donné que la génétique est l'un des principaux facteurs de risque de développer toute forme de dépendance à une substance, l'effet protecteur de l'optimisme contre son influence est devenue très importante pour les efforts de santé publique.

En plus de prévenir la dépendance à l'alcool, l'optimisme a également été trouvé pour aider les sujets briser leurs mauvaises habitudes. Une étude menée par Blaney, Carver et Strack montre comment l'optimisme peut entraîner un plus grand succès en ce qui concerne le traitement de l'abus d'alcool. Les optimistes sont plus susceptibles de s'abstenir de l'alcool et dans le traitement restent que les pessimistes. Les femmes enceintes qui présentent des degrés plus élevés d'optimisme sont également moins susceptibles d'utiliser des substances pendant leur grossesse. Ces études prouvent que les optimistes qui se livrent à des comportements liés à la santé ou choisissent de quitter les vices ont tendance à connaître de plus grandes chances de succès.

Bien que toutes ces études sont venues avec des conclusions différentes, ils partagent encore un thème commun. Ils ont pu montrer comment l'optimisme crée des effets profonds sur la santé physique de quelqu'un. En tout simplement croire en soi et attendre des résultats positifs, vous pouvez facilement stimuler votre système immunitaire, vous protéger contre les comportements à risque, et profiter d'une plus grande résistance aux maladies chroniques. Il jouera également un rôle important pour vous aider à faire face à tout nouvelles troublantes que vous pourriez entendre votre médecin. Parmi toutes les constructions psychologiques, que l'optimisme peut vous aider à vivre plus longtemps en améliorant votre santé globale.

Optimisme et votre santé psychologique

Des données récentes suggèrent aussi que la pensée positive est très important pour aider les gens à faire face aux plus grands défis de la vie. Il a été associé à de meilleures réponses à diverses difficultés qui peuvent être aussi simple que de quitter la maison pour le collège ou aussi compliqué que faire face aux séquelles de la guerre. En plus de jouer un rôle protecteur, l'optimisme a également été positivement corrélé avec l'estime de soi et la satisfaction de la vie. Optimistes qui voient toujours le bien dans toutes les choses ont tendance à se sentir mieux sur eux-mêmes afin qu'ils finissent heureux, content, et réussir dans la vie.

Une étude menée en 2010 a également tenté de déterminer si l'optimisme peut vraiment prédire les effets positifs. Son hypothèse est que les changements dans les niveaux d'optimisme peuvent prévoir les changements dans l'effet des actions des sujets. Il a prouvé que l'optimisme est directement liée à l'augmentation de la probabilité de résultats positifs, et vice versa. Cependant, les changements dans les niveaux d'optimisme se sont pas révélés être liés à des changements dans les affects négatifs. Cela prouve que l'optimisme est lié à l'affect positif si optimistes finissent plus satisfaits de leur vie que les pessimistes font.

Optimistes récupèrent aussi des déceptions plus rapidement parce qu'ils se concentrent positifs plutôt que des résultats négatifs. Fournir ce point, une étude qui examine le niveau de pessimisme et d'optimisme chez les couples qui faisaient l'objet d'une fécondation in vitro a été réalisée. Quarante et un couple ont été interviewés avant la procédure et quelques semaines après avoir pris un test de grossesse. Les couples qui ont reçu des résultats négatifs ont fait face mieux avec leurs tentatives infructueuses de concevoir que les pessimistes ont fait. Ils ont approuvé des pensées positives sur la façon dont l'expérience a renforcé leur relation afin qu'ils facilement ont fait face à la tournure des événements décevants.

Les gens qui pratiquent la pensée positive sont également plus susceptibles de résoudre les problèmes mieux quand ils sont confrontés à des difficultés. Cela en soi est associée à une amélioration du bien-être psychologique. Les patients qui étaient séropositifs ont pu mieux planifier leurs recouvrements en adoptant une attitude positive envers la vie. Ils ont tendance aussi chercher plus d'informations au lieu de se blâmer ou de recourir à l'évasion. Alors qu'ils acceptent la réalité tout comme, ils essaient aussi de voir des situations difficiles dans la meilleure lumière possible. D'autre part, les pessimistes ne peuvent pas accepter la vérité de tout cœur afin qu'ils ont tendance à connaître la phase de déni.

La relation entre l'optimisme et des situations moins problématiques a été étudiée aussi. Collège étudiants de première année ont été mesurés pour l'espoir, le bien-être et l'optimisme quelques jours après le semestre a commencé. Lorsque le premier semestre terminé, leur bien-être a été mesurée une fois de plus. Ceux qui se sont dits optimistes au cours des premières semaines de l'expérience semestre une transition plus douce au collège ils ont également fait plus d'amis que ceux qui sont restés pessimistes. Toutes ces études indiquent clairement que l'optimisme peut se transformer en quelqu'un une personne plus heureuse, plus saine et pleinement satisfait.

chapitre 3

Comment devenir positif Penseur



Image: FreeDigitalPhotos.net

Le plus rapide et plus simple pour améliorer votre vie est assez simple - il suffit de penser de manière plus positive et les choses finiront par tomber dans leur place. Vous avez probablement entendu beaucoup de conseils cette fois avant. Vous pouvez penser que la pensée positive est une bonne idée, mais vous pouvez le rejeter en vous disant qu'être optimiste est plus facile à dire qu'à faire. Ce n'est pas vrai. Comme la plupart des choses dans la vie, se transformant en une personne positive est une tâche simple mais difficile. Ce chapitre vous fournira des moyens simples et pratiques pour rendre l'optimisme un aspect permanent de votre mode de vie.

Vos pensées affecteront grandement la façon dont votre vie va se révéler. Ils détermineront la qualité de vos relations interpersonnelles, votre santé, et même vos chances de réussir financièrement. Maintenant que vous avez déjà une idée plus claire de la puissance de vos pensées peuvent être, vous comprendrez aisément pourquoi de plus en plus de gens ont recours à la pensée positive. La seule pensée de mordre dans la pomme juteuse sera suffisant pour faire de votre eau à la bouche. Ceci est l'exemple le plus simple de la façon dont vos pensées peuvent entraîner des changements chimiques dans votre corps.

Toutefois, si vous sous-estimez constamment la puissance de vos pensées, vous trouverez peut-être difficile d'incorporer la pensée positive dans votre vie. La vérité est que vos habitudes de pensée influencera grandement plus de choses que votre appétit. La science a prouvé que des pensées positives peuvent renforcer votre système immunitaire en améliorant le nombre de globules blancs dans votre corps. Une étude menée à l'Université du Wisconsin a démontré que les patients qui pratiquent la maladie de combat de la pensée positive mieux et se rétablissent plus rapidement. Ainsi, la pensée positive non seulement de vous un plus heureux, mais aussi une personne plus saine.

Peut-Pessimistes se transformer en Optimistes?

Martin Seligman, le promoteur de la psychologie positive, démarrés sa carrière en réalisant des études sur le stress, l'anxiété et la dépression. Son travail dans ces sujets l'a amené à découvrir les styles explicatifs optimistes que les gens utilisent pour donner un sens mauvais événements. Après avoir mené une série d'études longitudinales, il a conclu que des pensées positives peuvent protéger les personnes contre la dépression en développement chaque fois qu'ils rencontrent des circonstances difficiles. Cela l'a gardé motivé à comprendre si les gens peuvent apprendre l'optimisme ou non. Il a mené plusieurs études sur différents styles explicatifs et a découvert que l'optimisme pourrait être appris.

Cette série d'études de recherche a donné naissance au Programme Penn Resiliency, qui est un programme complet qui tente d'inculquer le style explicatif optimiste dans l'esprit des jeunes enfants. Ils ont été choisis comme les sujets de l'étude pilote parce que leur personnalité et les attitudes sont plus malléables que celle des adultes. Cela signifie qu'ils représentent les sujets parfaits pour tester l'hypothèse que certaines interventions peuvent modifier la personnalité d'une personne. Le programme estime que l'optimisme peut protéger les jeunes d'éprouver les symptômes dévastateurs de la dépression à l'avenir.

Le programme Penn Resiliency dépendait des conseillers agréés et les enseignants professionnels pour l'administration de douze différentes séances d'intervention. Tous ces cours visent à enseigner aux élèves comment ils peuvent changer les pensées qui sont associées au style explicatif pessimiste. Plusieurs études ont également été menées pour évaluer l'efficacité du programme. Une étude qui a observé l'utilisation du PRP pour changer la personnalité de 700 étudiants a découvert que seulement 20% d'entre eux éprouvé des symptômes de dépression trois ans après le programme. Cette preuve suggère fortement

l'idée que l'optimisme est une compétence qui peut être nourri et développé chez les personnes.

Si vous avez tendance à insister sur les pensées négatives comme la plupart des gens, vous pouvez réellement apprendre à les éliminer et les remplacer par des pensées positives. Cependant, cette transformation ne se produira pas du jour au lendemain. Vous ne pouvez pas attendre que cela se produise sur son propre bien. Pour devenir une personne positive, vous devez prendre une décision consciente pour faire un changement. Une fois que vous avez fait cela avec un peu d'aide de techniques efficaces, vous trouverez plus facile de vivre une vie positive. Voici quelques-unes des meilleures techniques que vous pouvez essayer d'utiliser aujourd'hui.

Souriez et soyez heureux

Vous avez probablement vous pris sourire à chaque fois que vous vous rappelez quelque chose de gentil qui vous est arrivé. Le sourire est une réponse normale à des sentiments agréables de bonheur et de plaisir? Mais un simple sourire vous faire sentir heureux aussi bien? Peut sourire vraiment vous faire sentir heureux? Une étude qui a été menée à l'Université de Californie a découvert comment les expressions faciales associées à la tristesse, la colère et le bonheur peuvent déclencher des changements physiques produits lorsque vous vous sentez ces émotions. Un sourire envoie automatiquement des signaux à votre système nerveux, stimule les réactions physiques agréables, et fait une personne à se sentir vraiment heureux.

Pour identifier certaines situations qui déclenchent des sentiments de bonheur, vous pouvez essayer cette expérience simple sourire. Commencez par mettre un grand sourire sur votre visage. Vous pourriez vous sentir mal à l'aise au début, mais vous devriez le faire de toute façon de voir ce qui va se passer exactement. Si vous vous sentez stupide, juste continuer à faire l'expérience parce que sa niaiserie va réellement vous faire sourire encore plus. Pendant que vous souriez, pensez des événements passés qui ont fait de vous sentir très heureux. Laissez-passer au crible votre esprit par ces pensées précieuses et revivez les sentiments d'être confiant et heureux.

Comme vous essayez libérer tous vos problèmes et préoccupations, continuent de sourire tout en regardant dans le miroir. Le grand sourire sur votre visage finira par vous faire sentir plus confiant et sans soucis. Comme vous le laissez les sentiments positifs construire, vous pouvez commencer à appuyer sur le majeur et le pouce des deux mains ensemble dans une action douce mais ferme. Dites-vous comment vous sentez positif encore et encore. Cet exercice simple reprogramme vos pensées,

vous permettant ainsi d'avoir une attitude positive envers la vie et à vous sentir mieux chaque fois que vous choisissez.

Utiliser correctement Affirmations

Les choses que vous vous dites et les mots que vous choisissez auront également un impact important sur vos chances de maintenir une perspective positive envers la vie. Vous pouvez essayer d'utiliser des déclarations affirmant que vous faire sentir mieux sur vous-même. Lorsque la reprogrammation de vos pensées, vous devez éviter des mots négatifs tels que ne pas, ne peut pas, ne sera pas, et les goûts. L'esprit subconscient répond mieux aux déclarations positives. Au lieu de penser à la façon dont vous voulez arrêter échouer dans tout ce que vous faites, vous devez vous dire que vous êtes une personne merveilleuse qui mérite le succès.

ne peut pas est aussi un mot très dangereux. La plupart des gens trouvent qu'il est difficile de changer leur comportement parce qu'ils ne peuvent pas s'empêcher d'utiliser ce mot. Ils se disent qu'ils ne peuvent pas arrêter de fumer, perdre du poids, ou même se rappeler des noms. Plus souvent, ils disent des choses, plus ils deviennent plus réels. A partir de ce jour, vous devriez penser à ce mot comme une lumière rouge qui vous met en garde contre les pensées négatives qui entraînent des limitations fausses. Ne laissez jamais ce mot limiter vos capacités et vous priver de votre potentiel le plus vrai.

Méditez aussi souvent que vous le pouvez

La méditation est aussi une technique puissante que vous pouvez utiliser à votre avantage. La recherche montre que la méditation constante peut augmenter l'activité dans le cortex préfrontal gauche de votre cerveau. Les scientifiques associent généralement cette zone du cerveau avec des pensées positives. Par conséquent, les gens qui méditent régulièrement sont en meilleure santé et plus positif que le reste de la population. Après avoir appris à méditer et prendre une décision consciente de la pratique aussi souvent que vous le pouvez, vous pouvez entraîner votre cerveau à utiliser plus facilement le cortex pré-frontal et se transformer en une personne qui voit toujours le bon côté des choses.

la méditation constante vous permettra également de contempler profondément et vous rappeler des bonnes choses dans votre vie. Pour augmenter la puissance de la méditation, vous pouvez également essayer d'enregistrer une cassette qui contient une série de messages des personnes les plus importantes dans votre vie. Assurez-vous qu'ils ont pu dire pourquoi ils admirent et vous respecter. Vous pouvez écouter cette bande droite avant d'entrer dans un état de méditation profonde. Chaque fois que vous rencontrez

quelque chose de mal, vous pouvez soulever vos esprits et profiter d'un plus grand sentiment de respect de soi en écoutant cette bande.

Évitez soliloque négatif

Alors que les choses que vous dites à d'autres personnes auront une incidence sur la façon dont vous percevez la vie, les choses que vous dites à vous-même en fait la matière plus. Toute personne écoute une voix intérieure qui reflète les pensées qui traversent son esprit subconscient. Malheureusement, la plupart des gens pratiquent l'auto-talk négative. Ils ont tendance à se dire qu'ils ne seront jamais en mesure de réussir dans toutes les tâches qu'ils doivent accomplir. Si vous vous surprenez constamment dire ces choses à vous-même, vous devez identifier les pensées négatives et les éjecter dès que vous le pouvez.

Rappelez-vous, vous pouvez éjecter les pensées négatives aussi facilement que vous pouvez éjecter un enregistrement de votre cassette. Pour que cette vision semble plus vive, vous pouvez appuyer sur un index sur une table ou votre pouce. Agir comme si vous étiez appuyer sur un bouton et dire le mot « éjection » tout en remplaçant simultanément les pensées négatives par des pensées positives. Vous pourriez vous sentir un peu ridicule, mais vous finirez par vous habituer à cet exercice. Une fois que vous avez répété et répété cette action au fil du temps, il fonctionnera comme merveille pour vous aider à transformer en une personne positive.

Utilisez Visualisations puissants

Vous pouvez également commencer votre transformation en une personne positive en utilisant un exercice connu sous le nom de l'entonnoir d'énergie. Cette technique de visualisation ne vous prendra une minute de votre temps, mais il sera plus que suffisant pour vous faire sentir bien. Pour commencer l'exercice, vous devriez vous imaginer voir un entonnoir de lumière qui traverse le haut de votre tête. Cette lumière contient une énergie positive qui vient de la plus divine et la plus pure forme d'énergie dans l'univers. Il vous fera vous sentir plus alerte, plus forte et énergique. La minute où il pénètre dans votre corps, vous vous sentirez immédiatement son effet extraordinaire de guérison.

Vous sentirez aussi l'entonnoir d'énergie que vous le nettoyage de toute la négativité que vous possédez. Il va se dissoudre vos inhibitions et vos vieilles peurs, vous permettant ainsi de briser les fausses limites. Comme vous vous sentez le lavage de l'énergie de guérison loin vos sentiments et les pensées négatives, vous vous sentirez en même temps votre corps libérant votre force intérieure. L'énergie circule à travers

vos épaules, la poitrine, le dos et les pieds comme il atteint chaque partie de votre corps. Il libère l'énergie négative que vous ressentez et vous remplit de la plus pure forme d'énergie positive. Continuez l'exercice jusqu'à ce que vous avez été purgé de toute négativité.

Cessez de vous inquiéter et être heureux

Pour connaître tous les avantages de la pensée positive, vous devez également connaître la bonne façon de traiter vos soucis au jour le jour. Chaque pensée dans votre esprit vous affecte mentalement et physiquement inquiétant si constant peut être très dangereux. Il aura une incidence sur votre cœur, votre système nerveux, et même la circulation de sang d'une manière négative. Chaque fois que vous vous inquiétez au sujet des plus petites choses, vous imaginez un résultat négatif de sorte que vous n'aurez plus la volonté de surmonter de telles pensées. Ces pensées semblent bien réels afin qu'ils généreront automatiquement les émotions négatives que vous ferez l'expérience si elles ne se produisent.

Lorsque vous vous inquiétez de quelque chose, vous ferez l'expérience du découragement, la peur, l'anxiété, ou même déception. Cela vous fera finir par se sentir mal, même si vos soucis ont même pas encore eu lieu. Plus vous succombez à inquiéter, plus vous laissez votre esprit attendre de mauvaises choses se passent. Même si le problème ne parvient pas à se manifester, vos soucis prendront leur péage en vous faisant sentir trop stressée et délabrée. Vous pouvez contrer ces effets néfastes en imaginant des résultats finaux positifs qui prépareront votre esprit pour un avenir rempli d'expérience positive. Cela permettra également vous faire sentir plus heureux et plus confiant que vous avez fait avant.

Voir l'adversité comme une opportunité

Toute personne éprouve des obstacles et des problèmes qu'il ou elle passe par la vie. Alors que certains de ces problèmes peuvent être énormes, ce qui importe le plus est la façon dont vous les affronter. Si vous pensez toujours négativement, vous finirez par se sentir débordés et abandonner sans même essayer. Une meilleure façon de les traiter est de chercher quelque chose de positif dans la situation terrible vous avez été pris. Au lieu de regarder comme un défi incroyablement dur, vous devez essayer d'y penser comme une bénédiction déguisée.

Peu importe à quel point une situation peut sembler, vous pouvez toujours chercher toute forme d'opportunité ou avantage. Par exemple, vous devez cesser de vous blâmer et le sentiment découragé chaque fois que vous effectuez mal au cours d'une

entretien d'embauche. Essayez de regarder comme une occasion d'améliorer la façon dont vous vous comportez au cours des entrevues. Une fois que vous avez appris à voir la doublure d'argent dans chaque nuage sombre, vous serez immédiatement réussir à faire face aux plus grands défis de la vie. Et cela, à son tour, vous permettra de vivre la vie épanouissante que vous méritez.

Il y a d'autres choses que vous pouvez faire pour devenir une personne positive et de se débarrasser de toutes ces pensées négatives dans votre esprit. Ces exercices simples vous donnera un bon départ vers votre voyage pour devenir une meilleure personne. Commencez à utiliser ces techniques aujourd'hui et vous serez bientôt surpris par l'énorme impact qu'ils auront sur tous les aspects de votre vie.

Chapitre 4

**Votre potentiel Truest
remplir avec la
pensée positive**



Image: FreeDigitalPhotos.net

Avez-vous déjà essayé de lire des livres sur la loi d'attraction ou des affirmations positives et finit par se demander pourquoi vous n'êtes pas encore confronté le genre de succès que vous attendez? Si vous avez répondu oui à cette question, il faut revenir à l'essentiel et de comprendre comment la pensée positive peut répondre à votre potentiel le plus vrai. Dans ce chapitre, vous apprendrez comment vous devriez voir votre monde et comment vous pouvez obtenir vos désirs les plus profonds de manifester. Il révélera également les cinq raisons probables vous n'avez pas encore rempli votre potentiel.

Après avoir lu ce chapitre, vous découvrirez comment vous pouvez prendre le contrôle de votre situation actuelle et changer pour le mieux. Il expliquera également ce que signifie l'auto-sabotage et comment il vous empêche d'émerger avec succès dans tout ce que vous faites. Pour devenir une personne positive qui reconnaît toujours les bonnes choses dans la vie, vous devez tenir compte des facteurs suivants.

Exactement ce que NUIRAIT votre succès?

Seules quelques personnes seront assez confiants pour prétendre qu'ils ont déjà atteint leur plein potentiel. En général, presque tout le monde dans le monde ne modérément bien en obtenant une formation, la qualification pour un emploi décent et de faire plus de leur travail de relations. Certains d'entre eux prennent le confort pour reconnaître ces réalisations modestes. Cependant, une petite voix dans votre tête peut continuer à vous dire que vous auriez pu faire beaucoup plus dans votre

la vie. Cela vous fera vous doutez et votre capacité à apporter une plus grande contribution à la société.

Alors qu'est-ce qui vous empêche exactement de tirer le meilleur parti de votre potentiel le plus vrai? D'une part, vous ne pouvez pas avoir la croyance en votre capacité à réussir dans la vie. Toute personne qui a vraiment réussi radicale capitalise dans son énorme auto-croyance. Il sait qu'il est spécial et il est déterminé à tout faire pour laisser un grand héritage. Les gens qui ont cette attitude ne sont pas vraiment narcissique, pharisaïque, ou arrogant. Ils sont en fait l'auto-critique afin qu'ils ont tendance à se pousser fort parce qu'ils savent qu'ils peuvent toujours faire et obtenir beaucoup plus.

Un autre facteur qui peut vous empêcher d'atteindre le succès est votre tendance à vous mesurer par rapport aux objectifs que vous avez fixés. De toute évidence, il est impossible de faire de réels progrès si vous ne l'avez pas fixé des objectifs de vie déterminée. Si vous êtes une de ces personnes qui brouillent le long d'une occasion à l'autre, il est très peu probable que vous réussissiez dans la vie. Vous devez définir vos objectifs et de mesurer vos progrès de temps en temps. Au lieu de se sentir frustrés chaque fois que vous ne parvenez pas à atteindre vos objectifs, vous devez renforcer ses efforts en vue de devenir la personne que vous voulez être.

Croire en soi et vivre dans la positivité ne vous mènera nulle part si vous n'êtes pas entouré par des gens qui sont déterminés à obtenir ce qu'ils veulent dans la vie. Peu importe comment bien vos amis ou en famille sont, ils ne seront pas un rôle à votre succès si elles ne sont pas vous pousser à faire plus dans la vie. Essayez de passer plus de temps avec des penseurs positifs et flyers élevés qui comprennent ce que l'accomplissement de soi et de l'ambition signifie vraiment. Une fois que vous les avez dit à vos craintes et doutes, ils ne cesseront de vous encourager et de vous donner les conseils dont vous avez besoin.

La pensée positive est que la première étape à la réalisation de votre potentiel. Si vous perdez plus de temps sur les activités qui ne contribueront pas à votre succès, aucun de vos plans pour la réussite personnelle ne sera jamais travailler. Vous devez devenir un agent actif en faisant les bonnes choses et regarder votre destin comme quelque chose que vous seul pouvez décider. Si vous avez déjà défini vos objectifs, mais vous n'êtes pas encore faire de réels progrès, vous devez examiner vos activités quotidiennes et de déterminer comment ils vont vous aider à accomplir toutes les tâches que vous devez terminer.

Enfin, une personne qui se sent trop à l'aise où il pourrait trouver difficile de pousser plus fort et de travailler à ses rêves. Il est naturel pour quiconque de s'installer dans une ornière de temps en temps. Cependant, vous ne pouvez atteindre le succès personnel une fois que vous avez-vous poussé en dehors de votre zone de confort. Ne pas avoir peur d'essayer de nouvelles choses, prendre des risques et explorer des domaines qui sont plus loin que là où vous êtes. Face à des défis difficiles, traiter l'adversité comme une opportunité, et vous forcer à acquérir de nouvelles compétences qui seront utiles à l'avenir.

Ce qui rend autosabotage votre plus grand ennemi?

Une fois que vous avez appris pourquoi vous ne l'avez pas encore gagné le succès que vous attendez, vous devez comprendre l'un des plus grands obstacles à la réalisation de la réussite personnelle. Auto-sabotage, le plus grand ennemi des optimistes, vous empêcher d'atteindre votre plein potentiel et profiter du succès que vous réussissez à atteindre. Il fait également référence à un état mental qui maintient les gens dans une vibration énergétique où ils ne peuvent pas manifester ce qu'ils désirent vraiment. Il attire en permanence les pensées inconscientes qui sabotent vos aspirations, les rêves et les espoirs.

L'auto-sabotage se produit généralement lorsque les émotions fortes sont présentes. Émotions destructrices et sentiments négatifs domineront votre esprit, ce qui affecte vos actions. Actions auto-destructeur qui causera des dommages à vous-même ou une autre personne obtenir de la manière de votre succès. Ils résultent habituellement d'émotions négatives telles que la faible estime de soi, la timidité, la peur, la colère, la frustration, l'arrogance, et même la cupidité. Les gens qui se considèrent comme perfectionnistes peuvent aussi ruiner leurs chances de réussir dans une carrière qu'ils ont choisi de poursuivre.

Comment savez-vous si vous êtes inconsciemment saboter vos chances de remplir votre potentiel? Vous devez rechercher des signes avant-coureurs que la plupart des gens ne parviennent pas à reconnaître, embrasser et guérir. Ces signes comprennent la répétition constante des actions non désirées, l'incapacité de maintenir des relations à long terme et dire que vous voulez quelque chose de vraiment mauvais et faire des choses qui vont l'empêcher de se produire. Une personne qui a tendance à faire changer ses mauvaises habitudes pour se retrouver replonger dans ses vieilles habitudes est également coupable de l'auto-sabotage.

Vous pouvez retracer l'auto-sabotage à la peur de la grandeur plutôt que la crainte habituelle de l'échec. Pessimistes peur de devenir puissants au-delà mesure

et réussir à quelque chose qu'ils ne pensent pas qu'ils méritent. En libérant cette peur profonde et transformant les pensées négatives en positives, vous éprouverez plus de chances d'atteindre beaucoup plus que ce que vous appréciez maintenant. L'auto-sabotage est quelque chose que vous ne pouvez pas partager facilement à d'autres personnes donc il est préférable de demander de l'aide professionnelle si vous exposez la plupart de ses signes avant-coureurs.

Vous libérer de l'auto-sabotage

Vous ne serez jamais capable de vous transformer en une personne qui voit la doublure d'argent dans chaque nuage sombre si vous sabotez constamment vos chances de devenir une meilleure personne. L'auto-sabotage est profondément lié à des pensées négatives qui sont basées sur un ensemble de limiter l'auto-croyances. Il vous harcèle sans cesse avec des pensées anxieuses et craintives ou il vous comble avec des doutes sur votre capacité à faire face aux responsabilités et succès supplémentaires. Pour attirer des expériences heureuses, il faut se débarrasser de ces pensées et de les remplacer par des pensées positives.

Pour commencer votre voyage vers l'auto-émancipation et de plénitude, vous devez remettre en question vos croyances infondées et limitantes. Vous devez également faire attention de ne pas parler de soi négativement que vous en avez l'impression de croire que vous n'êtes pas assez bon pour réussir dans tout ce que vous faites en ce moment. Grâce à la pensée positive, vous pouvez changer ce que vous pensez que vous êtes vraiment digne en ce qui concerne la réalisation de la réussite personnelle. Vous pourrez également commencer à vous voir comme une personne talentueuse, créative et compétente qui mérite de jouir des bonnes choses que la vie a à offrir.

La plupart des gens qui ne comprennent pas la puissance réelle de l'esprit ont tendance à sous-estimer la façon dont il affecte leurs chances de réussir dans la vie. Une fois que vous avez enfin vu la façon dont vous vous sabotez par un dialogue négatif basé sur les croyances limitantes, vous pouvez commencer à surveiller vos habitudes de pensée de manière active. Peu après, vous pouvez changer lentement votre dialogue interne en quelque chose de plus favorable et positif. Cela vous libère de vos peurs irrationnelles et croyances limitantes, vous permettant ainsi d'attirer des choses positives dans la vie.

L'optimisme ne vous libère pas seulement des croyances limitantes, des valeurs et des attentes. Il vous permettra également d'adopter un état d'esprit sain qui vous donne un plus grand sentiment de liberté et fait que vous vous sentez capable de faire un changement positif dans votre vie. Comme vous continuez votre voyage vers

l'accomplissement de votre potentiel, vous vous mettez également à l'abri des effets dévastateurs de l'auto-sabotage en allant au-delà des moyens limités que les gens regardent la vie. Vous commencerez à penser par vous-même au lieu d'avaloir ce que les croyances d'autres personnes ont sur vous.

Une étape cruciale pour se libérer de l'auto-sabotage est de trouver la chose qui vous empêche de faire un changement dans votre vie. Une fois que vous êtes devenu un optimiste qui accepte vos défauts et vise à renforcer vos faiblesses, vous ne parvenez pas à surmonter les peurs les plus profondes se trouvant sous vos tendances selfsabotaging. De cette façon, vous pouvez commencer à vous accepter, commencer votre transformation, et tirer le meilleur parti de votre plein potentiel.

Chapitre 5

Vivre une positive

La vie



Image: FreeDigitalPhotos.net

Lorsque vous travaillez à une plus grande satisfaction dans la vie, le meilleur endroit pour commencer est avec votre esprit conscient et subconscient. Vous pouvez maintenant ramener l'équilibre dans votre vie en vivant dans la positivité et en se concentrant sur l'élimination des pensées négatives. La pensée positive, ainsi que le fort sentiment d'espoir qui l'accompagne, est idéal pour votre bonheur, santé et votre avenir. De nombreuses études ont déjà démontré que les penseurs positifs finissent en meilleure santé et plus heureux que ceux qui ruminer sentiments négatifs. La recherche suggère que les penseurs positifs vivent plus longtemps.

Un état d'esprit positif est le fondement de la loi de l'attraction, qui stipule que les optimistes ont tendance à attirer une série d'événements positifs. Pour vivre une vie positive, vous devez vous rappeler l'importance de la recherche de l'aspect positif de toute circonstance. Vous aurez également besoin d'entrer dans un état profond de réflexion personnelle pour trouver le côté positif de toutes les difficultés que vous rencontrerez. Par exemple, la perte de votre emploi vous fera vous inquiéter de perdre le revenu et ayant une dent énorme sur votre ego. Cependant, vous devez vous concentrer sur la façon dont il vous donnera la chance de rencontrer de nouvelles personnes et sortir de votre zone de confort.

Contrairement à la croyance populaire, la pensée positive ne consiste pas à ignorer les problèmes, en faisant semblant que tout va bien, et d'attendre jusqu'à ce que ces problèmes disparaissent d'eux-mêmes. Son principal objectif est d'examiner les situations négatives et en se concentrant sur les aspects positifs qui aideront les gens face à la situation

main de manière constructive. Après avoir reconnu les inconvénients d'une situation, un optimiste réel commence à entrer en contact avec ses sentiments et se poser deux questions importantes. Il va essayer de chercher des occasions possibles que le problème présente en pensant à les résultats qu'il attend et veut voir.

La clé de la pensée positive

pensées et des sentiments positifs apporter la paix intérieure, d'améliorer les relations, et de laisser les gens se sentent satisfaits de ce qu'ils ont. Cependant, les optimistes s'efforcent aussi de réaliser le succès personnel en effectuant mieux dans tout ce qu'ils font et d'atteindre leur plein potentiel. Ils ont aussi tendance à voir leurs tâches au jour le jour que les choses qui coulent en douceur afin que leur vie semble plus lumineuse et il est intéressant difficile. La pensée positive peut être très contagieuse. Tout le monde autour de vous sentira votre humeur mentale et l'expérience d'un fort désir de vous aider dans toutes les tâches que vous souhaitez accomplir.

Cependant, la pensée positive efficace est plus que juste de vous dire quelques mots positifs ou vous faire croire que tout ira bien. Vous devez le traiter comme votre attitude dominante mentale. Penser positivement pendant un certain temps et de laisser vos peurs irrationnelles nuire votre esprit plus tard ne fera aucun bien. Pour la pensée positive pour devenir vraiment efficace, vous devez exercer plus de temps et d'efforts dans le développement d'une attitude positive envers la vie. Vous devez également prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer votre succès.

La vie vous semblera plus satisfaisant si vous êtes toujours à votre meilleur. Une fois que vous avez transformé avec succès en un optimiste réel, vous apprendrez comment utiliser vos points forts et utiliser vos principales compétences spéciales pour vous avantage. Lorsque vous utilisez ces forces de signature pour accomplir vos tâches quotidiennes, vous commencez à vous sentir plus productif et plus heureux. Vous apprendrez également comment utiliser votre créativité en incorporant vos points forts de base pour pratiquement toutes les tâches que vous devez accomplir tous les jours. De cette façon, vous pouvez faire les tâches les plus banales semblent agréables et mieux contrôler votre vie.

Comment faire pour vivre une vie positive

D'une certaine façon, la vie moderne d'aujourd'hui a fait croire que les pensées négatives sont en réalité plus réalistes que les positifs. Ceci est en fait une pure folie, étant donné que la plupart des choses que nous n'inquiétons vraiment pas arriver. Pour commencer à vivre une vie positive, vous devez obtenir votre tête autour du fait que des pensées positives sont plus réalistes que les effets négatifs. La plupart des gens trouvent qu'il est difficile de saisir ce concept, rendant ainsi plus difficile pour eux de reprogrammer le cerveau et font penser plus positivement. Voici trois exercices qui peuvent vous aider à démarrer à changer votre façon de penser.

Un conseil de vision est un outil que vous pouvez utiliser pour renforcer vos pensées positives. Il peut servir de symbole de l'endroit où vous voulez que votre vie à se diriger. Vous pouvez utiliser un tableau de liège pour afficher les photos de la maison que vous voulez avoir, les différents endroits que vous souhaitez visiter, et le genre d'emploi que vous rêvez d'avoir. Utilisez votre créativité dans le choix des images et des photos qui peuvent exprimer avec précision vos désirs les plus intimes. De cette façon, vous pouvez toujours visualiser comment vous vous sentirez une fois que vous obtenez une vie qui est semblable à ce que vous avez dans votre tableau de vision.

Adopter une attitude positive envers la vie, vous devriez aussi être reconnaissant pour ce que vous avez déjà. Avant d'aller au lit, passer quelques instants de votre temps pour vous dire merci quelles que soient les expériences que vous aviez pour la journée. Soyez reconnaissants pour les gens que vous interagissez avec la bonne nourriture que vous avez mangé, la quantité de travail que vous avez accompli, et tout le reste qu'un homme noble se sentira heureux de. Pour cet exercice pour devenir efficace, vous devez attendre jusqu'à ce que la reconnaissance commence émanant en vous avant de conclure l'activité.

Enfin, vous pouvez également commencer à vivre une vie positive en utilisant des affirmations verbales sur une base quotidienne. Vous devez les formuler comme si elles étaient déjà passées afin d'utiliser son pouvoir pour remplacer l'autopersuasion par un dialogue interne positif. Venez avec des affirmations fortes telles que « J'attire l'argent et la richesse facilement » ou « Je suis une personne belle et intelligente. » Passez au moins dix minutes devant le miroir en disant ces mots positifs à haute voix. Assurez-vous que les déclarations que vous avez créées ont un sens parfait pour que vous puissiez commencer à les croire en un rien de temps.

Vivre une vie positive est pas vraiment aussi dur que cela puisse paraître. Tant que vous vous en tenez à des pensées positives et attendez autre que les résultats souhaités pour arriver,

vous sortirez avec succès dans la vie, peu importe la gravité de votre situation actuelle peut sembler. Avec le temps, votre attitude mentale positive aura un grand effet sur la façon dont vous gérez les problèmes et les défis afin qu'il puisse vous orienter vers la réussite personnelle et une plus grande satisfaction dans la vie.