

Myśl pozytywnie

**„Budząc się rano pomyśl, jaki
to wspaniały skarb: żyć,
oddychać, i móc się radować”**

– Marek Aureliusz

Korzyści pozytywnego myślenia

- 1 Kiedy stajesz się pozytywną osobą, zmniejszają się Twoje obawy przed niepowodzeniem.
- 2 Gdy masz pozytywne nastawienie, przejściowe trudności i niepowodzenia nie łamią w Tobie ducha walki i działania.
- 3 Dobro wraca - to co dajesz innym wróci do ciebie.



Jak myśleć pozytywnie?



Zawsze myśl "uda mi się",
ponieważ
myśląc negatywnie od razu
skazujesz się
na niepowodzenie.



Nie ma sytuacji bez
wyjścia- każdy problem jest
do rozwiązania.



Ćwicz codziennie - ruch
wyzwala endorfiny czyli
hormony szczęścia.





Bądź wdzięczny za to co cię spotyka - szukaj dobrych stron w każdej sytuacji.



Uśmiechaj się do innych! w ten sposób sprawisz, że ktoś też będzie miał lepszy dzień.



Załącz dziennik pozytywnych myśli: zapisuj tam wszystkie miłe rzeczy których doświadczyłeś tego dnia.

