**Видим во всем хорошее**

Позитивный человек отличается тем, что он имеет привычку видеть во всем хорошее. Он использует благодарность, радуется своим успехам, наслаждается каждым мгновением жизни.

Вот несколько простых упражнений:

1. Сделайте для себя привычкой перед сном вести дневник благодарности, записывая в него все хорошее, что случилось с вами сегодня.

2. Замечайте в каждой неудаче зерно успеха.

3. Обращайте внимание на положительные черты во внешности и характере людей, с которыми вы встречаетесь.

4. Сделайте для себя хотя бы 1 приятность каждый день. Полезные советы, чтобы мыслить позитивно:

* Проводите больше времени с самим собой.
* Заменяйте негативные мысли положительными.
* Любите себя безусловно.
* Благодарите других и дарите им похвалу.
* Каждый день делайте себя счастливой (ым).
* Фокусируйтесь на том, чего хотите привлечь, а не от чего избавиться.
* Цените свою индивидуальность.
* Посылайте любовь в мир.
* Замечайте в неудачах успех.
* Окружите себя приятными людьми.
* Ищите поводы для смеха.
* Дарите себе и другим улыбку.
* Представляйте свои желания материализованными.

Для того, чтобы научиться мыслить позитивно нужно время, поэтому будьте терпеливы, не ждите быстрых результатов, а радуйтесь своим маленьким победам, которые затем приведут вас к большим успехам.