

Як змінити життя на краще

***"Добре життя - це процес, не стан буття. Це
напрямок - не пункт призначення"***

Карл Роджерс

- Усміхайтесь – це надасть вам упевненості.
- Відмовтеся від бажання жалітися або звинувачувати обставини інших людей.
- Позбавляйтесь негативних думок. Життя – це бумеранг.
- Сприймайте життя як безперервний навчальний процес, навіть у негативному досвіді знайдіть корисне для себе.
- Уникайте спілкування з песимістами, адже вони негативно впливатимуть на вас, знищать віру у себе.
- Розвивайте у собі позитивну сторону душі – прагнення до віри.
- Перетворіть несприятливі обставини на ситуацію, де ви ще раз зможете проявити свої здібності.
- Не заздріть чужому успіхові. Позитивно оцініть свої сили, виявіть власні цілі.
- Ніколи не здавайтесь. Спокійно ставтеся до успіху та невдач.
- Змініть свою внутрішню настанову на „У мене все вийде”
- Частіше спілкуйтеся з людьми активними, оптимістами, успішними.
- Спостерігайте, як діють успішні люди, наслідуйте зразки успішної поведінки.
- Не звертайте уваги на дрібні непорозуміння, не перетворюйте їх на конфлікт.
- Ніколи не уникайте персональної відповідальності.
- Свою думку не тільки виробляйте, а й висловлюйте.
- Прагніть вирішувати всі питання, що стосується вашого життя.
- Не бійтеся помилок – просто своєчасно їх виправляйте, чесно визнавайте свої помилки. Пам’ятайте, що впертість – самозахист слабкої людини.
- Не виходить задумане – неодмінно розберіться чому.
- Не засмучуйтесь через дрібниці.