**Материал для проведения кураторских часов на тему:**

 **«Сила позитивного мышления».**

Мысль могущественна и изменить ее ход, как и ход своей жизни, можно, если знать несколько важных нюансов.

Если вы думаете, что можете улучшить свою жизнь - значит, вы можете. Если вы думаете, что не можете и ваша участь жить ниже среднего - значит, так оно и есть.

Вы решили изменить свою жизнь? Начните с мыслей, с изменения своего мышления. Как только вы это сделаете, все остальное встанет на свои места.

В конце концов, именно мысли приводят к поведению, поведение к привычкам, а привычки создают нашу жизнь.

Давайте рассмотрим 8 способов использовать силу позитивного мышления, чтобы пропитаться правильными мыслями на пути к счастливой жизни.

## 8 способов трансформировать свои мысли

#### 1. В разговоре с самим собой будьте позитивны.

Как часто вы ловите себя на мысли, что разговариваете сами с собой, ведете внутренний диалог? Каждый раз обращайте внимание в каком ключе идет ваша беседа - в позитивном или негативном. Если мы неосознанно в разговоре с самим собой укоряем себя, виним в чем-нибудь, обзываем, подсознание глубоко впитывает эти наши мысли и мы неосознанно начинаем верить в то, что мы на самом деле такие никчемные.

Чтобы не дать этому мнению укорениться, нужно формировать позитивное к себе отношение, пропитывать свое подсознание правильными мыслями, любить себя и не говорить о себе плохо. Как вы о себе думаете, такая информация и транслируется миру о вас. И не удивляйтесь, если после очередной себявзбучки на вас будут валиться всякие напасти - вы просто притянули их к себе своими мыслями. Чем позитивнее вы о себе думаете, тем больше ярких красок и приятностей будет в вашей жизни. Не верите, проверяйте!

#### 2. Развивайте доверие к положительным убеждениям.

Мысли создают нашу реальность. Они являются результатом наших убеждений (того, во что мы верим). Задайте себе серьезный вопрос: ваши убеждения помогают вам или причиняют вам боль? Если ваши убеждения не позволяют вам создать жизнь, которая бы вас устраивала, пришло время обновлений.

#### 3. Подумайте о своем пути к успеху.

У людей, которые успешны, преобладают мысли об оптимизме, о хорошем здоровье, о богатстве, об изобилии. Вы можете выбрать - будете ли вы рассматривать любую ситуацию (хорошую/плохую), происходящую в вашей жизни, как ступеньку к росту или будете все время ныть и жаловаться, искать оправдания и обвинять других в ваших несбывшихся мечтах. Все в ваших руках!

#### 4. Наполнитесь ощущением ожидания приятного.

Большинство людей ожидают от жизни подвоха, думают, что жизнь проходит мимо них и с такими мыслями живут день ото дня. В итоге, у них ничего не получается, ситуация усугубляется, возникает отвращение к жизни и такой человек уже не ждет ничего хорошего.

Что делать? Верьте в то, что ваши лучшие времена еще наступят. Сейчас не все так гладко как вы хотели бы - это всего лишь убеждение. Измените его на мысли, что ваши самые успешные дни еще впереди, вас ожидает счастье и радость и поверьте, совсем скоро так оно и будет. Зачем мучить себя негативными мыслями и зацикливаться на них? Новые мысли и новые мыслеобразы выведут из состояния ступора и жизнь снова заиграет яркими красками.

#### 5. Скажите жизни «да».

Самые большие приятности и чудеса происходят тогда, когда мы начинаем говорить жизни "да" и выходим из зоны своего комфорта. Отпустите вожжи, будьте смелее в своих решениях, пробуйте новое, долго не думайте, но и не соглашайтесь сразу.

В жизни столько соблазна и нужно быть смелым и решительным, чтобы выбирать правильные вещи. А если замыкаться своей ракушке и бояться всего - так и жизнь пройдет и в старости вспомнить нечего будет.

#### 6. Избавьтесь от своего ментального мусора.

У каждого есть своей ментальный мусор. Счастливые и успешные меняют этот «мусор» на позитивное мышление. Чтобы быть оптимистом и верить в свой успех, нужно регулярно проводить чистку, отслеживать негативные мысли в своем мышлении и заменять их на позитивные.

#### 7. Отслеживайте свои ежедневные действия по достижению своих целей.

Успех достигается за счет нескольких простых действий, которые вы повторяете ежедневно. Ни больше ни меньше. Когда вы думаете о каком-то успешном, счастливом или здоровом человеке, то знайте - что таким он стал, потому что изо дня в день последовательно делал определенные вещи, чтобы достичь такого уровня успеха. Даже маленькие шаги приближают нас к цели, но шаги эти должны быть ежедневными.

#### 8. Мечтайте в 10 раз больше, думайте в 10 раз лучше, действуйте в 10 раз быстрее.

Многие люди соглашаются на среднюю жизнь. Если это то, что вы действительно хотите, это здорово. Но большинство людей хотят большего. Подумайте, а чего хотите вы?

Используйте силу позитивного мышления, чтобы получить все, что вы хотите. Вы человек с огромным потенциалом. У вас есть то, чего нет у других  - подумайте, что это? Может быть это какой-то навык или знания, применив/внедрив на практике которые вы улучшите свою жизнь.