**Как стать оптимистом? Рекомендации для учащихся.**

Интересно, сколько раз вы себе говорили: Какой я бедненький и несчастненький, как же мне в жизни не повезло, меня преследует полоса неудач и тому подобное... Наверно много раз. А теперь задайте себе всего один вопрос: А что я сделал для того, чтобы это изменить? Тут могут появиться отговорки (т.е. оправдания). Скорей всего, вам либо ничего не хочется менять в своей жизни, либо вам нравится когда вас жалеют.

Если бы вы хотели изменить свою жизнь, то обязательно предприняли какие-то действия. А теперь скажите себе: Я смогу изменить свою жизнь, я сделаю всё для того, чтобы она стала лучше и интереснее. Сказали? Вот и молодцы, это ваш первый шаг к тому, чтобы сделать свою жизнь лучше и интереснее. Последующие шаги вы начнёте делать сами, как только перестанете жалеть себя и предпримите соответствующие действия...

У вас есть проблемы, но они столь незначительные, что про них можно было бы и забыть устранив их причину. Например: у меня сломалась розетка или вилка под неё. Вместо того, чтобы всем жаловаться об этой проблеме, вы могли бы просто взять и починить её (ведь это так просто) или же вызвать электрика, заплатить ему деньги и вам её починят. На мой взгляд, лучше починить самому, так всё будет работать (знаешь в чём причина поломки и сможешь устранить её в следующий раз, если она появится) и деньги будут целы. Но решать что делать - придётся вам самим. А вообще - переставайте жаловаться и начинайте действовать...

**Оптимизм** – не дар свыше, а вполне доступный каждому взгляд на окружающий мир и существующую в нем действительность. Многие вторят: “Я не пессимист, я – реалист!”. К сожалению, в нашей жизни в считанные секунды можно превратиться из реалиста в пессимиста – такая уж реальность у нас.

Так или иначе, но этим миром правят именно оптимисты, так как вся активность исходит преимущественно от них – они креативны, инициативны и изобретательны. Вся активность пессимистов, как правило, заканчивается на мысли: “Работай - не работай, а лучше все равно не будет”.

**Пессимизм** – это привычка, от которой есть очень хорошее средство под названием “изменение взгляда на жизнь”, но доступно оно лишь тем, кто раз и навсегда решил с пессимизмом попрощаться. А это человеку стоит сделать, если он рассчитывает в этой жизни на успех, ибо пессимизм – это своеобразный тупик, как физический так и эмоциональный.

Для того, чтобы выйти из этого тупика, необходимо научиться безвредной и очень полезной “рефлексии”, иными словами наблюдению как за внешними событиями, так и за своим эмоциональным состоянием, в каждый момент времени как бы прислушиваясь к тому, что происходит у нас в нашей душе. У обычного не рефлексирующего человека между возникшей негативной мыслью, следующей за ней негативной эмоцией, а иногда даже внешним проявлением промежутка почти не наблюдается. Человек просто не контролирует свои действия, не способен вовремя остановиться, за что и бывает наказан ссорами с близкими людьми.

Задайте себе вопрос, почему ваш сосед постоянно пребывает в великолепном настроении и способен улыбаться даже в самый хмурый день? Просто есть люди, которые могут находить что-то светлое в самых ужасных обстоятельствах.

**Пример:** Как отличить пессимиста от оптимиста в лесу? Очень просто: пессимист спрашивает у кукушки сколько ему жить осталось, а оптимист - у дятла. А теперь посудите сами, кто из птиц настучит больше, правильно - дятел, таким образом можно заключить, что в этом и заключается формула оптимизма.

Многим известна шутка про оптимиста и пессимиста и про наполовину наполненный стакан воды: Пессимист говорит, что стакан воды наполовину пустой, а оптимист говорит, что он наполовину полный.

**Рассмотрим основные рекомендации по выработке оптимистического взгляда на жизнь:**

**1. Хвалите себя.** Не оправдывайте ваши успехи банальным везением! Вам все удалось, а значит это ваша заслуга.

**2. Научитесь больше доверять своим представлениям о самом себе.** Не стоит болезненно реагировать на критику других людей. Причиной их критики может быть… зависть вам. И их зависть будет заставлять сквернословить в вашу сторону. Знайте себе цену, вы – лучший (сотрудник, муж, отец – нужное подчеркнуть), и никак иначе!

**3. Обращайте трудности себе на пользу.** Некоторым людям удается, несмотря на существующие неприятностей, выглядеть и мыслить оптимистично. В них живет уверенность, которая говорит: “В следующий раз я сумею значительно лучше воспользоваться тем, что у меня есть”. Таких людей неприятностями не сломить, это очень сильные и уверенные в себе люди.

**4. Найдите человека, которому значительно хуже, чем Вам.** Попробуйте помочь ему справиться с его проблемами. Это укрепит вашу веру в собственные силы.

**5. Старайтесь больше общаться с весёлыми и жизнерадостными людьми и меньше с пессимистами.** Если вам все же приходится общаться с пессимистами, старайтесь не поддаться их влиянию. Пытайтесь плавно переходить с негативных тем на нейтральные или ещё лучше – позитивные.

И помните, что пессимизм, как правило, ни к чему хорошему не приводит. Если вы постоянно будете думать, что Ваша жизнь – сплошной ужас и мучение, то подсознание будет всеми способами подкреплять эту идею.

Нет таких людей на земле, которые бы не встречались с трудными временами, моментами, когда кажется, что все потеряно, нет ни денег, ни друзей, ни надежды или веры, и совершенно нет сил двигаться дальше. Однако, в отличие от пессимистов, среди этих проблем оптимисты держатся уверенно и выходят из затруднительного положения победителями. Они стрессоустойчивые, у них есть убеждения, вера, энтузиазм и храбрость.

Хорошо известно, что при оптимистическом настроении и отношении к жизни люди здоровее, дольше живут, лучше и моложе выглядят внешне, более успешные в жизни. Они намного лучше спят, меньше имеют вредных привычек, ведут активный образ жизни и реже впадают в депрессию.

**Иными словами, присоединяйтесь к оптимистам и ваша жизнь круто повернется в лучшую сторону, и эти изменения вы почувствуете очень и очень скоро.**

**Желаю удачи в ваших начинаниях и во всём остальном!**