**Уроки позитива. Как научиться радоваться жизни?**

Самое лучшее для человека - проводить время жизни в более радостном расположении духа.

Демокрит.

Исследования ученых подтверждают, что залогом крепкого здоровья и долголетия является умение находить радость и счастье в повседневной жизни. А как это непросто сделать! Ежедневные проблемы, трудности, заботы тянут в апатию и депрессию. И источниками всех бед являются не злобное начальство, правительство, соседи, коллеги, дети, а наше негативное мышление. Подобное притягивает подобное. Чем больше в себе накапливаем отрицательной энергии, тем ярче она проявляется в реальной жизни.

 Как помочь себе? Научитесь радоваться каждому новому дню. Находите прекрасное и доброе в себе, людях, природе. Ведь самые искренние и счастливые люди - это дети, они принимают себя такими, какие есть, открыты окружающему миру и находят радость в мелочах.

 Живите настоящим, не тяните на себе груз прошлого и не бойтесь туманного будущего.

Меньше смотрите телевизор, особенно криминальных передач и фильмов ужасов.

Больше смейтесь. Смех - уникальное средство от многих болезней и проблем.

Забудьте о страхах, ибо мысли материальны, а страхи тем более. Если и бояться, то только любви, счастья, здоровья и огромных денег! Чтобы это все на вас обрушилось с небес!

Окажите кому-либо помощь, не забывайте про благотворительность. Все в этой жизни возвращается нам, как позитивное, так и негативное. Вспомните законы Вселенной и библейские заповеди!

Полюбите свою работу. Без радости и удовлетворения, сложно заниматься самой высокооплачиваемой деятельностью.

 Балуйте себя красивыми вещами, вкусной, полезной едой, отдыхом. Отпустите все горести и обиды, извлеките из них уроки (для чего они вам были нужны) и забудьте про них! Научитесь любить, прощать, не осуждать себя и других.

 Радуйтесь тому, что имеете. Пусть у вас нет миллиона на новую машину, зато он вам и не нужен на дорогостоящую операцию. С благодарностью принимайте любые подарки Вселенной. Новое, радостное и приятное в нашу жизнь приходит лишь тогда, когда мы освобождаемся от негативного душевного «хлама».

Перестаньте торопиться, делайте все медленнее, с благими намерениями. Даже повседневные домашние хлопоты превращайте в ритуалы по привлечению богатства, радости, любви.

Измените свой привычный образ жизни, найдите новое увлечение, займитесь спортом, танцами. Совершенствуйте себя, принимайте такими, какие вы есть, но старайтесь стать лучше.

 Оторвитесь от компьютера, соцсетей, интернета вообще, этим мы убиваем свое драгоценное время.

Научитесь брать на себя ответственность за все, что происходит в вашей жизни.

И помните, каждый новый день – это чистый холст, на котором только вы рисуете свою картину жизни, а в каких тонах она будет, зависит только от вас! Счастья и радости вам!

Нуртдинова Т.А.