

Думай по-новому.

Навіть якщо вагомих причин для радості не має, їх можна відшукати!
Свідомо тренуйте почуття вдячності – і врешті позитивний погляд стане для вас нормою.

- **« щоденник «ДЯКУЮ»**

Заведіть собі нове правило: кожний вечір занотуйте у зошит декілька слів вдячності дню, що промайнув. Неважливо, за що власне. Таким чином ти навчишся фокусувати увагу на доброму, що відбувається у твоєму житті.

- **« тотальне «так».** Коли попередня вправа буде вдаватися легко, переходь на наступний рівень. На протязі трьох днів практикуй позицію тотальної згоди зі всім, що відбувається у твоєму житті. Що це означає на практиці? Наприклад, ти облив(ла) себе гарячим чаєм. В момент, коли хочеться розплакатися зі злості, в думках посміхнись собі і спробуй знайти в цій ситуації хоча б один позитивний момент (наприклад, як підеш у хімчистку ще захопиш ще інші речі, які вже давно чекають своєї черги у шафі).

- **« не забувай про близьких»** Інколи буває так, що ми забуваємо говорити «дякую» - і за якісь конкретні вчинки, і просто так. І не забувайте про золоте правило: спілкуватися тільки в позитивному ключі!

