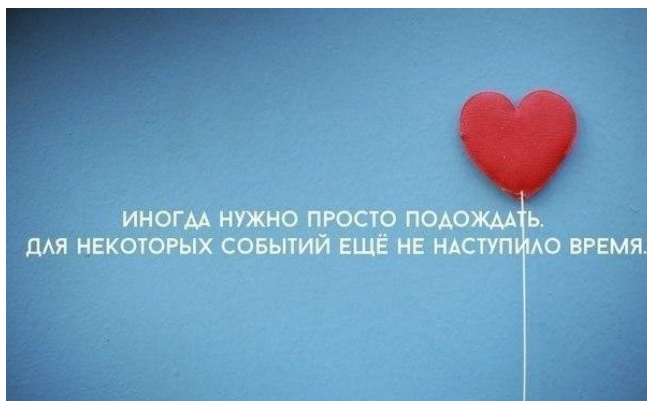




#ВСЕПОЛУЧИТСЯ

*Жизнь не посылает испытаний
выше твоих сил, значит, ты
можешь найти выход из любой
трудной ситуации или
попросить помощи у других.*



*«Жизнь – это счастье,
твори её сам!»*



*Твоя жизнь – это
бесценный дар! Она
принадлежит только
тебе! Она — ценна!*

Наш адрес:
г.Лиды, пр-т Победы, 7
тел.: 8 (0154) 65 79 48

6 ПОЗИТИВНЫХ ФРАЗ, КОТОРЫЕ НУЖНО ГОВОРИТЬ СЕБЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Разум человека гораздо больше влияет на нашу повседневную жизнь, чем может показаться на первый взгляд. Повторяя эти фразы каждый день мы способны сделать нашу жизнь более полной и счастливой. При ежедневном повторении эти позитивные фразы способны сделать тебя главным действующим лицом твоей жизни и своим самым близким другом.

Если тебе действительно этого хочется, обрати внимание на свои слова и то, что ты говоришь. Небольшие изменения позволят тебе получать большое удовольствие от общения с самой собой каждый день.

Часто мы являемся для себя самыми строгими критиками. Может быть, ты сама заставляешь чувствовать себя виноватой, когда у тебя что-то выходит не так. В итоге ты теряешь оптимизм и веру в свои силы.

Можешь ли ты представить себе, как изменилась бы твоя жизнь, если бы ты начала говорить себе больше позитивных фраз? Будь щедрее к самой себе и осознай, как ты относишься к себе на самом деле.

Попробуй повторять себе эти 6 позитивных фраз и ты увидишь, как твоя жизнь изменится к лучшему, а тебе станет комфортнее с самой собой.

1. Я верю в мои мечты

Верь в себя и в то, какая ты есть. Не забывай о том, что возможности нашего разума обширны. Он может привести тебя к твоим мечтам, если ты веришь в их осуществление. Говоря себе, что ты веришь в то, что твои мечты сбудутся, ты превращаешь себя в более уверенного человека. Эта уверенность поможет тебе сделать первые шаги к реализации задуманного.

Пусть никто не сможет лишить тебя веры в саму себя и в цели, которые ты перед собой ставишь. Ты сможешь достичь жизни, о которой мечтаешь. Повторение этой фразы приводит к тому, что наш головной мозг начинает находить возможное в том, что раньше нам казалось невероятным.

2. Каждый день я отдаю только лучшее, что есть во мне

Не имеет значения, будет ли твоя цель маленькой или большой. Ежедневно старайся прилагать все лучшее, что есть в тебе, для достижения желаемого.

Успех не приходит внезапно, к нему ведёт дорога, состоящая из множества небольших шагов. Регулярно напоминай себе, что только используя все лучшие стороны своего я, ты сможешь уверенно продвигаться по направлению к своей цели.

Если у тебя выдался плохой день, не отчаивайся. Сфокусируйся на этой фразе. Это позволит тебе по достоинству оценить все усилия, которые тебе пришлось приложить для достижения желаемого.

3. Я люблю себя такой, какая есть

Когда ты захочешь взглянуть на себя в зеркало, задержись на мгновение. Посмотри себе в глаза и скажи: «Я люблю тебя». Постоянно напоминай себе о том, как сильно ты себя любишь, любишь такой, какая ты есть, со всеми достоинствами и несовершенствами.

Человек не способен давать любовь другим, не полюбив прежде себя самого. Когда ты научишься принимать и любить человека, который смотрит на тебя из зеркального отражения, твоё сердце откроется навстречу любви. В результате ты начнёшь получать больше любви от окружающих, а люди начнут ценить тебя по-настоящему.

Все начинается с самой себя. Поэтому люби себя такой, какая ты есть, и признавайся себе в этом каждый день.

4. Я в ответе за своё собственное счастье

Периоды грусти позволяют нам делать выводы, учиться, находить новые горизонты и становиться сильными. Только ты, как никто другой, способна превратить себя в позитивно настроенного человека, удовлетворённого своей жизнью. Именно на тебе лежит ответственность за своё собственное счастье.

Очень часто мы обманываем сами себя, начиная искать счастье в окружающей нас реальности, а не в самих себе. Истинное счастье скрывается внутри каждого из нас.

Повторяя себе каждый день эту фразу, ты начнёшь осознавать, что именно от тебя самой зависит, станешь ли ты чувствовать себя счастливой и удовлетворённой.

Постепенно ты почувствуешь себя ответственной за свои собственные чувства и эмоции.

5. Я полностью принимаю на себя ответственность за свою жизнь

Очень важно осознать свою ответственность не только за своё счастье, но и свои действия. Не стоит приступать к новым начинаниям, жалуясь на обстоятельства, свою жизненную ситуацию или окружающих людей. Этим ты только навредишь самой себе.

Только ты несёшь полную ответственность за свою жизнь. Ты являешься автором своей реальности, которая рождается в результате твоих ежедневных поступков и мыслей. Регулярное повторение пятой из 6 позитивных фраз поможет тебе вновь взять бразды правления над своей собственной жизнью.

6. Я благодарна жизни за каждый прожитый день

Цени каждый день твоей жизни, независимо от того, в какие краски он окрашен. Не забывай о том, что далеко не всегда в твоей власти изменить ход происходящего. Но ты можешь изменить своё отношение к нему.

Будь благодарна за каждую мелочь, за каждое хорошее или плохое событие, которое подарило тебе жизненный опыт. Благодарни жизнь за то, что она позволила тебе стать частью сегодняшнего дня.

Такое видение жизни позволит тебе испытать удивительную радость от того, что жизнь подарила тебе возможность встретить новый день живой, здоровой и способной заниматься любимым делом. Возможности нашего мозга влиять на нашу жизнь поражают. Именно поэтому так важно включить в свои мысли эти позитивные фразы

Когда их повторение превратится в привычку, твоя жизнь станет более полной, насыщенной и счастливой.