

Как да победа негативните мисли
или как оптимистичната нагласа ни носи
желание за развитие, успех и усещане за щастие.



1/2 пълна чаша

или



1/2 празна чаша

Вкъщи или сред природата



или



Доказано е, че да бъдем сред природата активира онези части на мозъка, свързани директно с чувството за свобода и оптимизъм

Пасивни ли активни



или



Да направя усилие, да се опитам да заговоря непознат в социална обстановка или да се усмихвам по-често води до намаляване на чувството за самота и дава смисъл на ежедневието ни.

С усмивка или кисели?



или



Според проучвания, онези, които се усмихват по-често се радват на продължителност на живота с 7 години по-дълга от онези, които са кисели и сърдити по природа.

Повтаряй 'ДА' или Повтаряй 'НЕ'



или



Можем да се научим да бъдем оптимисти като визуализираме бъдещето си в позитивна насока и си пропускаме положителни послания като 'Мога да..', 'Ще постигна.'

Оптимизъм =
най-добър
(optimus)

Оптимист или песимист съм?

Какво очаквам от всяка ситуация – да се развие добре или да се развие неблагоприятно?

Вярвам ли в това, което ми казват другите или съм предимно скептично настроен?

Вярвам ли, че най-доброто предстои или нямам причина да гледам напред позитивно?

Оставям ли се по течението, каквото се случи, или съм проактивен и действам?

Оптимистът се смее, за да забрави, а песимистът забравя да се смее /Том Боде/

За още вдъхновения, факти, усмивки,
приятелски потупвания и пълни чаши си
оптимизъм: www.happyme.bg

