

## Шесть шагов к созданию хорошего настроения



- Возьмите себе за правило думать позитивно о любой проблеме, не лишайте себя права быть оптимистом.
- Избегайте чувства безысходности. Поймите: всегда есть нечто, что вы можете сделать для изменения ситуации.
- Смотрите на проблему широко, стараясь проанализировать ее со всех сторон.
- Создайте себе мысленную модель, позволяющую найти успешное решение, находясь в состоянии стресса.
- Относитесь спокойно к неопределенности.
- Ищите в неприятностях скрытые преимущества. Используйте свои ошибки и просчеты для того, чтобы лучше разобраться в проблеме.

САМЫЙ ГЛАВНЫЙ человек на свете – тот, кто перед Вами.

Человек может быть невоспитанным, невнимательным, глупым и агрессивным, но чем меньше Вас это будет раздражать, тем ТАЛАНТЛИВЕЕ Вы как собеседник!



Если Вы такой УМНЫЙ, что  
заметили ошибку или  
неточность собеседника, может  
у Вас хватит УМА еще и на то,  
чтобы ОСТАВИТЬ это открытие  
ПРИ СЕБЕ?

*Что касается советов, то они  
редко учат, но часто злят!*





Во взаимоотношениях  
все движется по КРУГУ!

Мы СИМПАТИЗИРУЕМ –

нам отвечают симпатией взаимной.

Мы ОБВИНЯЕМ – наталкиваемся на  
обвинения в нашу сторону.

ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ получаем за

подозрительность,

ОТКРЫТОСТЬ – за открытость!

Пессимизм парализует,  
**а оптимизм раскрепощает,**  
пессимизм – нагнетает страх,  
**а оптимизм вселяет мужество,**  
пессимизм создает трудности,  
**а оптимизм**  
**помогает справиться с бедой!**

Пессимизм ведет к неудаче,  
**а оптимизм всегда ведет к успеху!**

**Будьте оптимистами!**

