

# Как стать оптимистом?

## ❖ Не бойтесь перемен

Мы часто цепляемся за привычное, знакомое, даже если оно причиняет неудобства и страдания. Потому что так удобнее. Мы отказываемся шагнуть вперёд, даже если абсолютно уверены, что это будет правильно. Потому что боимся перемен. Но чаще всего наши страхи исчезают, как только мы начинаем их анализировать. Дайте волю фантазии, представьте всё самое плохое, что может с вами случиться, доведите свой страх до размеров абсурда.

А если у вас есть реальные источники для беспокойства, то используйте их как руководство к действию: «Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы подготовиться к будущему?» Ведь ничто не избавляет от тревожности быстрее, чем действие.

## ❖ Ищите реальные цели

Поставленная вами цель должна быть конкретной и измеряемой. На пути её осуществления должны быть определённые этапы. Она должна быть достижимой.

## ❖ Не пытайтесь, делайте

Если уж Вы решились, то не пытайтесь, а действуйте.

Когда Вы говорите: «Я попытаюсь», Вы тем самым внушаете себе и другим, что у вас не получится, не смотря на все усилия. Вы заранее программируете себя на неудачу. Поэтому старайтесь как можно реже употреблять это слово. Но если Вы не можете набраться храбрости для решительного поступка, пересмотрите свои цели. Может быть они не Ваши?

## ❖ Не бойтесь ошибок

Чтобы преуспеть мы должны быть готовы к провалу. Истинный успех – это всегда последнее звено в цепи неудачных попыток сделать всё правильно.

Поэтому, не бойтесь действовать.

Для того чтобы наслаждаться радостью от собственного успеха, вы должны допускать существование ошибок.