



شماره ۲: نسبت به خود و زندگی تان نگرش ذهنی مثبتی ایجاد کنید.

از همین امروز تصمیم قاطع بگیرید درهرکاری که می کنید، کاملاً خوش بین باشید. یک شخص خوش بین با نگرش ذهنی مثبت معمولاً شوخ طبعی خوبی دارد و این یکی از جذاب ترین و محبوب ترین ویژگی هایی است که یک مرد از دیدگاه زن می تواند داشته باشد.

مایه ی دلگرمی است، که خوش بینی هم درست مثل بدبینی قابل یادگیری است. اگر بیشتر اوقات همان گونه فکر کنید که خوش بین ها فکر می کنند، می توانید یاد بگیرید که خوش بین باشید.

با صدهزار زن و مرد به طور مفصل مصاحبه شده تا مشخص شود چگونه فکر می کنند و نحوه ی تفکرشان چگونه برزندگی شان اثر می گذارد. محققان در این بررسی دریافته اند که خوش بین ها تفاوت زیادی با افراد معمولی دارند. خوش بین ها بیشتر اوقات درباره ی چیزهایی که می خواهند و نحوه ی رسیدن به آنها فکر و صحبت می کنند. شما هم هرچه بیشتر درمورد چیزهایی که می خواهید فکر و صحبت کنید و هرچه این چیزها برایتان روشن تر و واضح تر باشد، مثبت تر و مطمئن تر خواهید بود.

خوش بین ها بیشتر اوقات درباره ی آینده فکر می کنند. خوش بین ها اعتقاد دارند که خوش ترین لحظه های زندگی شان در پیش رویشان است. خوش بین ها اعتقاد دارند بهترین تجربیات شان هنوز در راهند. خوش بین ها معتقدند که خوش ترین لحظه ها در روابط شان، در آینده قرار دارد. خوش بین ها پیوسته با اشتیاق، منتظر دستاوردهای بزرگ تر و بهتر در ماه ها و سال های آینده هستند. آنها بیشتر گرایش دارند راه حل گرا باشند نه مشکل گرا. درواقع شما با عادت دادن خودتان به اینکه به جای خود مشکل، به راه حل آن فکر کنید، می توانید در یک لحظه ذهن تان را از منفی به مثبت برگردانید. حتماً توجه دارید که راه حل ها، ذاتاً مثبت هستند. وقتی به راه حل ها فکر می کنید، خلاق تر و سازنده تر می شوید. هنگامی که درباره ی راه حل مشکلاتی که در برابرتان است، صحبت و فکر می کنید، به نظر می رسد راه حل های خوب بیشتر و بیشتری به ذهن تان می رسد، در نتیجه در