

E' un dato di fatto che **la gente con mentalità positiva raggiunga i propri obiettivi di vita più facilmente**. Quando sei ottimista, tutto sembra diverso, la giornata è luminosa e piena di potenzialità. Ma c'è di più. Le opportunità sembra vadano più facilmente per il verso giusto e ti senti in grado di affrontare tutte le sfide. In effetti, essere in uno stato d'animo ottimista può aiutarti ad ottenere successo e soprattutto a goderne appieno.

Tuttavia, **ci sono alcuni semplici passi** che ti consigliamo di mettere in pratica da subito.

1. **Quando ti alzi al mattino**, non lasciare che i pensieri negativi si facciano largo. Non importa la tua situazione o le circostanze in cui ti trovi. Stiracchiati, respira e credi che puoi essere l'artefice di buone cose. Ripeti a te stesso, "sono io che determino come sto e ho intenzione di trascorrere una bellissima giornata"
2. **Crea un tuo mantra**, per aiutarti a raggiungere i tuoi obiettivi, che sia rilevante per le tue esigenze ed ambizioni, come ad esempio "Posso farlo, voglio farlo, lo faccio!" O "Ho tutto ciò che è necessario per riuscire!". Se ti senti un pò fuori forma ripetilo, in silenzio o ad alta voce. Abbi fiducia in questo tuo piccolo rito. Cancella ogni dubbio: tu puoi raggiungere i tuoi obiettivi.
3. **Sorridi se sei giù e ridi di te stesso e del mondo**. La vita è meravigliosa e sfaccettata. Qualunque sia il problema, un pò di umorismo farà sembrare tutto più facile da affrontare. Inoltre, un po' di risate sono una cura quotidiana per la salute ed il benessere. Quando ridi, alleni i tuoi organi interni ed ossigeni tutto il corpo.
4. **Rifletti su tutti i risultati che hai raggiunto fino ad ora**. Hai ottenuto più di quanto pensi! Crea un elenco dei tuoi successi. Non mi riferisco solo a questioni di carriera o denaro, ma a tutte le esperienze che hai accumulato ed alle qualità personali che hai acquisito: accrescerà la tua autostima.
5. **Pensa a tutto ciò che stai cercando di raggiungere**. I tuoi obiettivi sono ancora rilevanti? A volte, dobbiamo rivalutare le nostre mete, perché le cose cambiano nella nostra vita e anche noi cambiamo. Ciò che una volta avrebbe significato tutto per te, potrebbe non essere ciò che oggi realmente desideri. A volte rimaniamo attaccati a vecchi sogni da cui faticiamo a staccarci, per la grande forza emotiva che abbiamo attribuito loro. Sii sempre pronto e preparato a cambiare la tua vita e a saltare fuori dalla tua attuale zona di comfort.
6. **Cammina regolarmente e cerca di fare dell'attività fisica che ossigeni il sangue**. Una passeggiata attraverso il parco o in un bosco è il miglior dono che puoi fare al tuo umore.
7. **Assicurati che il tuo bicchiere sia sempre mezzo pieno**. E' necessario allenarsi ad osservare il lato positivo di tutto. Elimina qualsiasi dialogo negativo. Ascolta la tua voce interna, così come quella esterna. Se ti sorprendi a pensare o a dire qualcosa di negativo, fermati, riavvolgi il nastro e sostituisci quelle parole con una dichiarazione positiva. Richiede pratica, tempo e determinazione, ma dopo un po' diventerà automatico.
8. **Crea abbondanza nella tua vita**. Credi nella tua capacità di fare accadere le cose. Il tuo stato d'animo positivo agirà come una calamita per attirare esperienze positive. Concentrati su ciò che vuoi e sviluppa una mentalità di abbondanza piuttosto che di scarsità. Puoi realmente avere la vita che desideri!
9. **Dedica un po' del tuo tempo ed energie per una buona causa**. Il mondo ha bisogno di persone positive come te per renderlo ancora migliore di quello che è. E' possibile infondere alcune delle tue energie in attività di volontariato o semplicemente mostrando gentilezza quotidianamente.
10. **Non ti stressare su cose che non puoi cambiare**. Lavora su ciò che è in tuo potere modificare. Restando ottimista riguardo alla vita e concentrandoti sulle cose che puoi trasformare, scoprirai un mondo pieno di opportunità. Nel bene e nel male hai sempre la possibilità di decidere come reagire alle cose che capitano sulla tua strada.

Insomma, perché essere depresso, quando puoi sorridere?

Quindi, non stare lì seduto ad aspettare; **decidi di essere la persona radiosa che meriti di essere ed assicurati così di vivere una vita straordinaria!**