**Жизнь в трудные времена, как стать оптимистом**

Здравствуйте друзья, в этой статье мы поговорим с вами о психологии жизни, а именно о том, как стать оптимистом. Нам кажется, все понимают значение этого слова, но не все могут им управлять. Порой очень важно видеть хорошее во всем, очень важно то, как мы воспринимаем вещи и людей, ведь оптимизм обеспечивает нас дополнительной энергией для достижения великих жизненных целей.

«Я не могу изменить направление ветра, но я могу настроить мои паруса, для достижения желаемой цели». — Джимми Дин

Есть моменты, когда  кажется, что все против нас, против того, что мы хотим сделать, и кажется, что вся Вселенная в тайном заговоре, это иллюзия жизни, но одно за другим, все, что дорого, кажется, уходит от нас. Данные моменты и жизнь в трудные времена, не из приятных, все хочется бросить, оставить, не самый лучший, но действительно простой вариант. Но отказаться от всего, учитывая сильные стороны  которыми  вы обладаете, кажется низким, и возможно, стоит придерживться целям поставленным ранее, надеясь на лучшее, но не питая иллюзии, для этого вам нужно всего одно качество – оптимизм. Данная статья расскажет вам о том, как стать оптимистом, но важно, что бы вы сами принимали рациональные решения исходя из ситуации.

**Как оставаться оптимистом по жизни в трудные времена.**

Оптимизм не означает, что надо быть просто счастливым и ждать знаков, жизненных ситуаций, чтобы выработать свой путь. Оптимизм, значит верить в то, что вы можете жить и заниматься делами, даже когда обстоятельства настроены против вас. Наряду с этим оптимизмом и положительным мышлением, полезные советы упрощающие жизнь, приведенные ниже, помогут вам постоянно принимать искренние усилия, пока вы не увидите ожидаемые результаты, и научат как стать оптимистом.

**Почему вы должны быть оптимистами.**

Людям важно созерцать и понимать ситуации, которые можно изменить, если они остаются оптимистами. Подумайте, и вспомните, жизнь в трудные времена, а теперь жизненные события, которые действительно подарили вам хорошие возможности, благодаря тому, что вы сохраняли оптимизм. Ведь в этом действительно кроется причина, благодаря которой вы достигли желаемых результатов. Постарайтесь выяснить причину, ее понимание даст вам ответ на вопрос, почему вы должны стать оптимистом. Далее сознание само начнет работать на вас, потому что быть оптимистичным будет вам только на пользу.

**Верьте в то, что вы можете построить свое будущее.**

Жизнь в трудные времена обычно подавляют наш боевой дух, настраивая на то, что в будущем нас ждет только плохое. В такие моменты проявляется стресс, но Вы должны верить в себя. Вера в кого-то или что-то заставляет воодушевиться, а также определяет, насколько вы уверены в себе. Вера действует, как оптимизм и это наиболее важная часть в его создании. Задумайтесь прямо сейчас, что можно изменить вокруг, от плохого к  хорошему. Не судите ваши возможности, просто сделайте это. Поверьте, можно построить свое будущее, так как Вы хотите, и если что-то пойдет не так, всегда есть время, чтобы это исправить.

**Ищите смысл достижения.**

Когда мы чего-то добиваемся, мы знаем, что можем сделать это снова, пусть даже мы живем в трудные времена. Это чувство достижения говорит нам, что мы способны достичь того, чего хотим. Оно показывает нам нашу способность что-то делать. В некотором смысле, это мотивирует нас. Любое дело старайтесь доводить до конца и реализовывать его как можно лучше. Ищите вещи, которые делают вас счастливыми, вещи, которые вам интересны и если что-то пойдет не так, вы сможете все исправить.

**Вещи для оптимиста.**

Составьте список  важных вещей, которые вам дороги и очень близки к сердцу. Не исключено, в этот список войдут некоторые люди, и даже члены семьи. Так же составьте список ваших достижений. Всякий раз, когда вы чувствуете, что жизнь в трудные времена оборачивается ситуациями и обстоятельствами, не справедливыми по отношению к вам, читайте этот список, что бы быть счастливыми каждый день. Зачем это, спросите? Данный список, написан только вами и будет рассказать, напоминать о том, как вы жили на протяжении прошлых лет. Ведь есть столько причин, чтобы стать счастливым, поэтому, пусть ни одно плохое событие или фраза не влияет на вашу жизнь.

**Поиск вдохновения.**

Один из лучших способов стать оптимистом это найти вдохновение, для каждого из нас это разные вещи и люди. Вдохновение может творить чудеса, и изменить мысли человека в считанные секунды. Читайте истории людей, которые прошли через испытания, жизнь в трудные времена, но добились успеха, так как верили в себя и были сильны духом. Мы уверены, таких книг и историй множество, они помогут взглянуть на различные ситуации со стороны и оценить свои возможности, и, безусловно, найти решение.

На наш взгляд, данные советы, несомненно, помогут вам оставаться оптимистом в любых ситуациях. Оптимизм, это некое чувство, состояние души, которое влияет на большую часть нашей жизни. Терпение, вера и решимость, работает для тех, кто работает на них. Если вы все делали хорошо, то вскоре, все задуманное у вас будет.

