گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۸۸۰۵
دوشنبه ۱۹ دی ۱۴۰۱ ۱۷:۴۱

# تغییراتی که افراد مثبت نگر در زندگی  خودایجاد می کنند

چیز های زیبا زمانی اتفاق می افتند که شما انتخاب کنید روی آن ها تمرکز داشته باشید. دلایل زیادی وجود دارد که به شما ثابت می شود همیشه باید مثبت فکر کنید و این موضوع توسط روانشناسان و افراد متخصص هم به تایید رسیده است.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، چیز های زیبا زمانی اتفاق می افتند که شما انتخاب کنید روی آن ها تمرکز داشته باشید. دلایل زیادی وجود دارد که به شما ثابت می شود همیشه باید مثبت فکر کنید و این موضوع توسط روانشناسان و افراد متخصص هم به تایید رسیده است.

کاهش سطح استرس و افزایش سلامت جسمی

استرس مزمن یکی از منفی ترین چیزهایی است که در زندگی آن را تجربه می کنیم و روی بدن، ذهن و روح و روان ما تاثیر می گذارد و توجه ما را به خود جلب می کند. وقتی که سطح استرس کاهش یابد، خواب بهبود پیدا می کند، تغییرات مثبت در سیستم ایمنی ایجاد می شود و ما با وزن سالم، فشار خون سالم، سطح قند خون سالم و سطح لیپید کم در بدن مواجه خواهیم بود.

بهبود روابط

زمانی که روی چیز های مثبت تمرکز کنید، در نتیجه بدی ها را دیگر نمی بینید، حساسیت های تان کم می شود، شرایط، احساسات و انگیزه ها برای شما بهبود پیدا می کنند و صمیمیت تان در روابط بالا می رود و این موضوع توسط عشق زندگی، همسر، فرزند، پدر مادر و دوستان هم احساس می شود و آن ها نیز با شما رابطه بهتری برقرار می کنند.

بهبود وضعیت عاطفی

عموماً وضعیت عاطفی و احساسی با تفکرات مثبت به حالت خنثی در می آید و شما نشاط بیشتری را حس می کنید و کمتر دغدغه دارید.

بهبود وضعیت عاطفی

وقتی که شما جنبه مثبت هر چیزی را ببینید و افکار منفی را کنار بگذارید، با آرامش بیشتری فکر می کنید و خلاقیت تان افزایش پیدا می کند.

افزایش اعتماد بنفس

کسی که فقط چیز های مثبت را می بیند و به چیز های منفی فکر نمی کند، در نتیجه اعتماد به نفسش افزایش پیدا خواهد کرد، زیرا به خود باور دارد. او همیشه ویژگی های مثبت خودش را می شناسد و از کسی خجالت نمی کشد.

منبع: نمناک