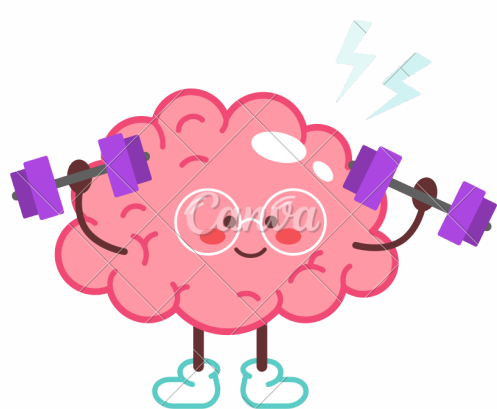
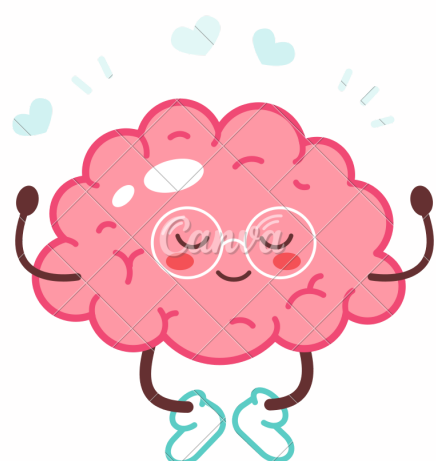


# Trenuj pozytywną postawę



Badania pokazują, że praktykowanie **psychologii pozytywnej** wpływa na większe poczucie własnej wartości, lepsze nastawienie do życia oraz pogłębione relacje z innymi.

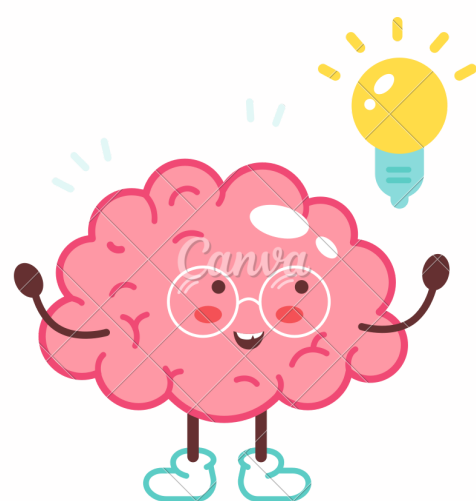
Ćwicz **wdzięczność**. Wiele badań wskazuje, że ludzie którzy częściej wyrażają wdzięczność są zdrowsi, cechuje ich większy optymizm, z sukcesem realizują swoje cele, są bardziej pomocni.



Zabezpiecz i skoncentruj swój umysł, by oprócz złych stron, które znajdujesz, móc odnaleźć również dobre. Powitaj każdy poranek słowami: **“to będzie wspaniały dzień”**.



Otaczaj się **ludźmi**, którzy zapewnią ci wsparcie i zwiększą twoją pewność siebie. Stwórz **pozytywne więzi**.



Stwórz listę swoich **osiągnięć** i **mocnych stron**.

