

*Впустіть у своє серце оптимізм:  
11 правил поведінки хорошої людини*



**1. Будьте собою. Не намагайтеся змінити те, ким ви є.**

Не намагайтеся відповідати стандартам і вписуватися в рамки, які вам не підходять. Бути собою – дуже важливо. Навколишні вас так ніколи і не зрозуміють, якщо будете постійно приховувати те, ким є насправді.

**2. Забудьте про злості.**

Припиніть постійно злитися і чіплятися за негативні емоції. Прийміть свою злість і відпустіть її. Не дозволяйте негативним емоціям керувати вами і вашим життям.

**3. Як можна частіше мисліть позитивно.**

Чим позитивніше ви будете думати, тим прекрасніше в кінцевому підсумку буде ваше життя. Ви не можете постійно накручувати себе, що все складеться погано. Впустіть у своє серце оптимізм.

**4. Говоріть оточуючим про свої почуття.**

Не відгороджуйтеся від близьких людей. Вони заслуговують знати, що ви відчуваєте. Якщо не будете ділитися своїми емоціями і почуттями, то можете виявитися в емоційній ізоляції.

**5. Говоріть «будь ласка» і «спасибі».**

Бути ввічливим не так вже й складно. Просто вживайте ці слова в мові. Виявляйте до інших людей стільки доброти, скільки вони виявляють до вас.

**6. Не обманюйте.**

Брехня призводить до проблем з довірою. І хоч правда часом заподіює біль, ті, кого вона стосується, заслуговують її знати.

**7. Не чекайте від людей тільки найгіршого.**

Не припиняйте спілкуватися з людиною через якісь (можливо, надумані) дрібниці. Всі ми люди. Всі ми здатні змінюватися. Давайте другий шанс тим, хто його заслуговує.

**8. Думайте про оточуючих людей.**

Не зациклюйтесь на собі. Іноді важливо приділяти час роздумам про те, що відчувають інші люди. Значення мають не тільки ваші емоції і почуття.

**9. Просіть вибачення, коли це необхідно.**

Не намагайтеся уникнути вибачень. Якщо вам потрібно попросити вибачення, зробіть це. Життя занадто коротке для того, щоб ризикувати хорошими відносинами. Якщо відчуваєте свою вину, просто попросіть пробачення.

**10. Проводьте час з тими, хто для вас важливий.**

Не забувайте показувати дорогим для вас людям, що вони важливі. Нагадуємо ще раз – життя занадто коротке.

**11. Виконуйте те, що обіцяєте.**

Не обіцяйте, якщо не готові або не можете стримати свою обіцянку. Погоджуйтеся тільки на те, що дійсно готові зробити.

За матеріалами [zatyshok.net.ua](http://zatyshok.net.ua)