**Вы все время беспокоитесь.** Беспокойство — это как кресло-качалка, которое лихорадочно движется, но никуда не едет. Вы просто не в состоянии управлять своими действиями. Расслабьтесь и сконцентрируйтесь.

**Вы хотите держать все под контролем.**

Иногда люди думают, что способны контролировать абсолютно все. Любой их план должен немедленно осуществляться. Реальность же такова, что мы не имеем возможности контролировать ничего, кроме себя. Смиритесь с этим, и вы сможете наслаждаться происходящим, не стараясь постоянно совершать невозможное.

**Вы обижаетесь.**

Вы вредите только себе, накапливая отрицательную энергию. Отпустите ситуацию — это пойдет вам на пользу. Поймите, ваш обидчик, скорее всего, наслаждается жизнью и вообще о вас не думает, в то время, как вы тратите свои драгоценные часы на то, чтобы мысленно посылать ему лучи мести.

**Вы думаете, что все должны играть по вашим правилам.**

Мир понятия не имеет о ваших правилах. Ни один другой человек не получил ваш меморандум о том, как надо жить, относиться к вам, делать свою работу и выстраивать отношения. Люди часто злятся на то, что кто-то никак не хочет соответствовать их внутренним идеалам. И, естественно, решение непосильной задачи — заставить всех жить по своей мерке — приносит много разочарований. Не вешайте на мир своих ожиданий и он перестанет Вас разочаровывать.

**Вы сравниваете себя с другими.**

Мы все играем в эту игру — берем какую-то крохотную часть жизни другого человека и сравниваем со своей. Если вы никак не можете отказаться от сравнения, направьте его внутрь себя: Вы сегодня стали лучше, чем были вчера?!

**Вы — «стакан, который наполовину пуст».**

Если Вы пессимист, то замечаете только плохое в вашей жизни. Попробуйте сосредоточиться на лучших качествах людей и на том хорошем, что есть вокруг. Чем больше вы будете видеть солнечного света, тем меньше теней вы станете замечать. Пусть Ваш стакан станет «наполовину заполнен».

**Вы окружены несчастливыми людьми.** Вы – это сумма пяти человек, с которыми Вы проводите больше всего времени. Если ваши друзья являются постоянным источником негатива, то настал час **стать самому позитивным!**