

Jeżeli zaczynamy myśleć [optymistycznie](#), pozytywna energia sama do nas przybędzie, staniemy się szczęśliwi oraz spełnieni.

Musimy się tylko nauczyć jak manifestować naszą wewnętrzną energię na zewnątrz.

Jeżeli jesteśmy pozytywni w środku i przekładamy tę energię na zewnątrz, nauczymy się jak wieść nasze życie w [szczęściu](#). Dodatkowo wszystko zacznie być dla nas łatwiejsze.

## Pozytywna energia – jak ją przyciągnąć

Nie tkwij w przeszłości i nie zamartwiaj się przyszłością. **Nie możesz zmienić rzeczy, które już się wydarzyły, a przyszłość jeszcze nie nadeszła.** Życie nadal trzyma w zanadrzu wiele niespodzianek.

Chociaż bywa to trudne, powinniśmy skupić się na teraźniejszości, rozwiązując i ucząc się na problemach, które popełniliśmy w przeszłości oraz czekać na przyszłość z optymizmem, oczekując z uśmiechem na to co ma nadejść.

Często marnujemy swój czas rozmyślając o rzeczach, które już minęły lub o tym, co może wydarzyć się w przyszłości, zamiast skoncentrować się na [chwili obecnej](#), która jako jedyna ma znaczenie.

Uświadom sobie, że życie jest tylko ulotnym momentem, i że czas upływa tak szybko. **Jeżeli nie wykorzystasz życia tu i teraz, jeżeli żyjesz zagubiony w swoich marzeniach, stracisz wiele cennych momentów.** Skup się na teraźniejszości oraz przeżywaj każdy dzień z optymizmem, chęcią i siłą.

**Pomyśl oraz wizualizuj jak pozytywna energia przenika Twoje ciało, a zaczniesz skupiać się na chwili obecnej.**

## Bądź wdzięczny tak często, jak to możliwe

Bycie wdzięcznym za absolutnie wszystko pozwoli nam radzić sobie z każdą sytuacją ze spokojem ducha i poczuciem bezpieczeństwa. **Ale za co powinniśmy być wdzięczni?**

- Za dobre oraz złe chwile.
- Za błędy, które popełniliśmy, ponieważ pomogły nam iść do przodu oraz dały pewną lekcję.

- Za drobne rzeczy, chociaż wydają się być bez znaczenia.
- Za bycie żywym oraz za możliwość spełniania [marzeń](#).
- I wiele innych .....

Bycie wdzięcznym pomaga nam poczuć pewność siebie oraz sprawić, aby pozytywna energia sama do nas przyszła.

Jednak bycie wdzięcznym to również okazywanie wdzięczności samemu sobie. **Oznacza to unikanie samokrytyki, szczególnie wtedy, kiedy popełniamy błędy.**

Ile razy myślałeś: *Dlaczego tego nie zrobiłem? Dlaczego nie miałem odwagi? Byłem głupcem!* Wszystkie te negatywne [emocje](#) i wyrażenia ranią nas oraz sprawiają, że pozytywna energia gdzieś się gubi. **Pamiętaj, że błędy popełnia każdy z nas. Ważne jest, żeby wyciągać z nich wnioski i iść dalej do przodu!**

## **Powitaj w swoim życiu cierpliwość, spokój oraz wyciszenie**

Naucz się jak tworzyć atmosferę spokoju i harmonii wokół siebie. Pomoże Ci to żyć w teraźniejszości, być wdzięcznym nawet wobec siebie oraz uniknąć ganienia się za popełniane błędy i niewygodne sytuacje.

**Wypełnij swój dom aromatami, kolorami, świecami oraz zapoczątkuj zmianę!** Pozytywna energia sama zapuka do Twych drzwi. Twoje [życie](#) zacznie zmieniać się na lepsze.

Nie pozwól, aby przepelniała Cię negatywna energia; zamiast tego za pomocą tych kilku kroków zamień się w magnes przyciągający optymizm.

**Nigdy nie poddawaj się w dążeniu do osiągnięcia pozytywnej energii ☺**