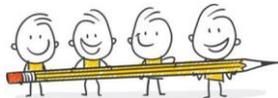


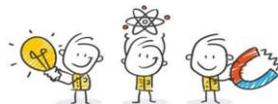
Как развить у себя позитивное мышление?



- 1) Учись замечать то хорошее, что вас окружает;
- 2) Правильно формируйте свой круг общения;
- 3) Визуализируйте, записывайте поставленные цели, анализируйте, составляйте план их достижения;
- 4) Избавляйтесь в речи от негативных слов;
- 5) Научитесь благодарить и быть благодарным, совершать добрые поступки;
- 6) Перенимайте опыт позитивного мышления из мотивационных книг и видео;
- 7) Научитесь прощать себя и других людей.



Подведем Итог?)



Очень важно научиться комбинировать факторы, с которыми вы познакомились, так как именно они являются ступенью нашего перехода в группу оптимистично настроенных людей.

Но необходимо понимать, что нельзя постоянно смотреть на мир через призму идиллии. Нельзя запрещать себе отрицательные эмоции, иначе может произойти искажение восприятия жизненных ситуаций. Необходимо уметь правильно воспринимать свои неудачи. Мы же знаем, что неудача — это лишь одна из ступенек к нашей цели!

Жизнь - как фотография: получается лучше, когда ты улыбаешься!!!!))))))

«Позитивное мышление — ключ к жизненному успеху»

Коротко о том, как можно изменить свою жизнь, придерживаясь несложных правил



ВСЁ в твоих руках (и это не просто красивая фраза!)

Начни свой день с улыбки, и ты увидишь, что мир готов идти тебе навстречу!



Позитивное мышление или нездоровый оптимизм?

Многие люди считают, что позитивное мышление основывается на нездоровом оптимизме. А именно:

- 1) Запрет на эмоции: гнев, грусть, страх и так далее, обесценивание чужих эмоций.
- 2) Отрицание проблем.
- 3) Перекалывание ответственности за свои поступки на других людей.
- 4) Отрыв от реальности, желание замечать только хорошее.

На самом деле, позитивное мышление всецело основывается на здоровом оптимизме. Здоровый оптимизм — это умение видеть перспективы в личной и профессиональной жизни, желание стремиться к внутренней гармонии

Чему способствует позитивное мышление?

*У позитивно мыслящего
человека:*

- 1) снижается риск наступления депрессии;
- 2) увеличивается стрессоустойчивость;
- 3) увеличивается продолжительность жизни;
- 4) повышается уверенность в себе, увеличивается сила воли и мотивация;
- 5) повышается концентрация внимания на задачах и достижении целей.

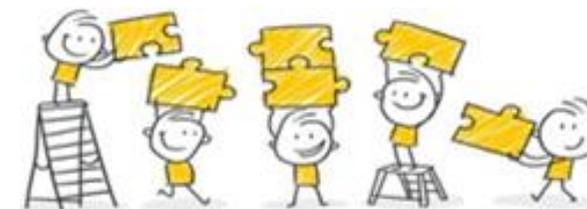


Что такое позитивное мышление?



Позитивное мышление — тип мышления, где при решении жизненных задач человек видит преимущественно достоинства, а не недостатки; удачи, успехи и жизненные уроки, а не ошибки и невезение; цели и задачи, а не проблемы; возможности, а не препятствия; свои желания и ресурсы, а не нужды и потребности.

**Составляющие позитивного
мышления:**



*Аффирмации;
Позитивный настрой;
Позитивное мышление*

