

Тот, кто мыслит позитивно имеет решение для любой проблемы.
Тот, кто мыслит негативно имеет проблему в каждом решении.

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ



ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ -

ступень развития мыслительного процесса, основанная на восприятии окружающего мира в НАИБОЛЕЕ ВЫГОДНОМ ДЛЯ СЕБЯ СВЕТЕ.

Позитивный настрой позволяет индивиду ставить эксперименты, узнавать новые стороны жизни, открывать возможности для собственного роста.



ОПТИМИСТЫ ФОКУСИРУЮТСЯ ЛИШЬ НА ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ СТОРОНЕ ПРЕДМЕТА, И В МОМЕНТЫ НЕУДАЧ, ОНИ ОСТАЮТСЯ В ВЫИГРЫШЕ

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ:

- Конструктивное мышление
- Творческое мышление
- Ожидание успеха
- Оптимизм
- Мотивация для достижения ваших целей
- Вдохновение
- Выбор счастья



- Принятие
- Взгляд на неудачи и проблемы как на подарок жизни, помогающий становиться сильнее
- Вера в себя и в свои способности
- Самоуважение
- Поиск решения
- Поиск возможностей




ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ,

чаще всего испытываемые нами в повседневной жизни

(эти эмоции расположены по тому, насколько часто мы их обычно испытываем)

1. Радость
2. Благодарность
3. Безмятежность
4. Интерес
5. Надежда
6. Гордость
7. Веселье
8. Вдохновение
9. Благоговение



Любовь - это не единая позитивная эмоция, она включает в себя радость, благодарность, спокойствие, интерес, надежду, гордость, веселье, вдохновение и благоговение. Когда мы испытываем эти чувства в безопасных, часто близких отношениях, мы называем это любовью.

Идентификация у себя этих эмоций нужна для лучшего понимания себя, своих возникающих чувств.

«Дружба» с позитивными эмоциями поможет вам совладать с негативными!

НЕГАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Негативное мышление основано на индивидуальных качествах, опыте, окружающем мире. Является показателем НИЗКОГО УРОВНЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ МОЗГА.



Для людей с подобным мышлением характерно НАКАПЛИВАНИЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ С ВОЗРАСТОМ.

При этом личность зачастую полностью отрицает все факты, которые неприятны для нее.

Рано или поздно индивид ПЕРЕСТАЕТ ВИДЕТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ В ЯРКИХ КРАСКАХ. Перед ним появляются лишь серые трудные будни, справиться с которыми он уже не в состоянии.

Размышляя о травмирующих ситуациях, человек старается найти все возможные варианты, которые помогут ему избежать ее повторения. К сожалению, подобные мысли приводят только к тому, что личность ПОЛНОСТЬЮ ПЕРЕКЛЮЧАЕТСЯ НА НЕГАТИВ, НЕ ВИДЯ ПРИ ЭТОМ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ СТОРОН.



ОСОБЕННОСТИ НЕГАТИВНО МЫСЛЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА

Концентрируя все свое ВНИМАНИЕ НА ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ МОМЕНТАХ, человек постоянно ищет причину и ВИНОВАТЫХ. Одновременно с этим индивид НЕ ЗАМЕЧАЕТ ВОЗМОЖНОСТЕЙ для изменения ситуации. Происходит это из-за того, что в каждом решении он все равно находит НЕДОСТАТКИ. Зачастую это приводит к потере возможностей.

Базовые свойства личности, которой сложно думать позитивно

Нежелание
менять
жизненный
уклад

Поиск в новом
негативных
сторон

Нежелание учиться,
получать новые
знания

Ожидание
тяжелых
времен,
тщательная
подготовка к
ним

Частая
ностальгия

Скупость во
всех сферах
жизнедеятель
ности

Стремление
ничего не
делать, но
получать
желаемое

Негативное
отношение к
людям
вокруг

Неумение думать
позитивно. Постоянное
объяснение тяжело
складывающихся
обстоятельств жизни

Негативно мыслящий
человек не может четко
сформулировать свои
желания. Он стремится
облегчить свою жизнь,
однако не знает, как это
сделать



ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

НАСТРОЙ НА ПОЗИТИВ

*позволяет людям побеждать там,
где, казалось бы, нет выхода.*

ВЫХОДА
НЕТ



ВЫХОД ЕСТЬ



ВСЕГДА

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

основано на поиске личной пользы во всем, что окружает человека. Такие люди не останавливаются после неудачной попытки, пытаясь добиться поставленной цели. Это ключевой момент, который отличает это мышление от негативного мышления.

Получая навыки позитивного мышления, вы

- избавитесь от страхов и комплексов,
- познаете окружающий мир во всем его многообразии,
- познакомитесь с новыми интересными людьми,
- сможете качественно улучшить свою жизнь.
- находить позитивные моменты в неудачах,
- получать опыт из негативных жизненных ситуаций.



ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ



**ВНУТРЕННЕЕ
ОЩУЩЕНИЕ
СЧАСТЬЯ**

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
УСПЕШНОГО
ПРОШЛОГО
ОПЫТА**

**ПОЗИТИВНЫЕ
УТВЕРЖДЕНИЯ
В МЫСЛЯХ
И РЕЧИ**

**ОТНОШЕНИЕ
К ТРУДНОСТЯМ**

**НАШ КРУГ
ОБЩЕНИЯ**

АСИММЕТРИЯ МЕЖДУ ПОЗИТИВНЫМ И НЕГАТИВНЫМ:

ПЛОХОЕ СИЛЬНЕЕ ХОРОШЕГО, так как негативные эмоции должны кричать, чтобы спасти нам жизнь.

Поэтому мы ЧАЩЕ ЗАМЕЧАЕМ НЕГАТИВ, чем позитив.

Но: фактически ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СОБЫТИЯ БОЛЕЕ ЧАСТЫ, чем отрицательные!
В подтверждение этому есть соответственные научные данные.

В НАШЕЙ ЖИЗНИ МНОГО ХОРОШЕГО.
Нужно позволить позитивным событиям превращаться в позитивные эмоции.

Средние или нейтральные эмоции – это МЯГКИЕ ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ, которые вы все время чувствуете в течение дня

НЕЙТРАЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ – это положительные эмоции, которые мы не признаем или не осознаем в данную минуту.

И если вы ПРИЗНАЕТЕ их, начнете их ЗАМЕЧАТЬ – вы УСИЛИТЕ их.

ВНИМАТЕЛЬНО ВЫБИРАЙТЕ СВОЕ ОКРУЖЕНИЕ

- **Общайтесь с умными, креативными и позитивно настроенными людьми.**
- **Если в вашем круге общения есть пессимисты, неудачники и негативно настроенные люди, задумайтесь: какой пример они вам показывают?**

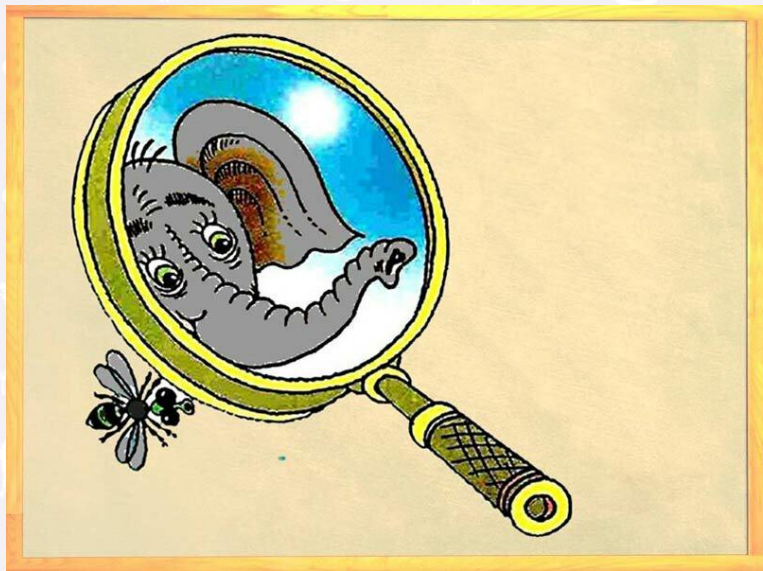


- **При общении происходит обмен энергией между людьми. Возможно, именно такое окружение вас внутренне опустошает и лишает жизненных сил.**
- **После общения с легкими на подъем и жизнерадостными людьми вам уже не захочется возвращаться к прежней компании.**



НЕ ДЕЛАЙТЕ ИЗ МУХИ СЛОНА

- Если в вашей жизни что-то пошло не по плану или же произошла неприятность, следует поблагодарить эту ситуацию за подаренный опыт и отпустить ее.
- Возможно, вы только выиграли от того, что не получили желаемое.
- Обычно неприятности случаются перед тем, когда в нашу жизнь готовится войти нечто прекрасное.
- Например, если вы провалили собеседование, жизнь на этом не заканчивается. Скорее всего, через некоторое время вы получите более интересное предложение. Подобные мысли помогут бороться с негативным мышлением.



ОТСЕКАЙТЕ ЛИШНЕЕ

- Мы — то, что нас окружает. Если вы хотите научиться мыслить позитивно, начните с малого: уберите из своей жизни то, что вас расстраивает или вызывает негативные эмоции. Например, прекратите смотреть телевизионные программы о жизни звезд или мыльные оперы. Тематикой этих шоу редко становятся позитивные события.



- В результате у вас появится свободное время, которое нужно заполнить просмотром веселых фильмов, прослушиванием хорошей музыки, общением с новыми людьми.
- У вас получится преодолеть негативное мышление, если вы не будете его подпитывать.



НАЙДИТЕ ИСТИННУЮ ПРИЧИНУ СТРАДАНИЙ

- Наверняка вам знакома ситуация, когда вам очень хотелось есть, но потом вы поняли, что на самом деле хотите пить. По такому же принципу можно понять истинную причину негативного мышления.



Возможно, на самом деле вы страдаете из-за отсутствия взаимопонимания с мамой и грустите после каждого неудачного разговора или ссоры.

Затем, находясь в плохом настроении, вы негативно окрашиваете все события в вашей жизни.

ПРИНЦИПЫ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

Человек сам творит свое счастье.

Никто не поможет, пока сам человек не начнет действовать.
Каждый субъект сам формирует индивидуальный образ мышления
и выбирает жизненный путь.

✓ СЛУШАЙТЕ
СВОЙ
ВНУТРЕННИЙ
ГОЛОС

✓ УЛЫБАЙТЕСЬ

✓ ЖИВИТЕ ЗДЕСЬ
И СЕЙЧАС

✓ ОПРЕДЕЛЕТЕ ЦЕЛИ
И РАССТАВЬТЕ
ПРИОРИТЕТЫ

✓ ПОЛЮБИТЕ ТРУДНОСТИ,
НАУЧИТЕСЬ ПОЛУЧАЙТЕ
УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ
ЖИЗНИ, РАДУЙТЕСЬ ЕЙ

✓ БУДЬТЕ
ОПТИМИСТОМ



КАК СФОРМИРОВАТЬ ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Позитивное мышление развивается, если ЕЖЕДНЕВНО себе повторять ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ установки и общаться только с оптимистично настроенными людьми.

Чтобы подрастающее поколение имело позитивное мышление, следует как можно чаще говорить с детьми, объяснять им, что не следует бояться, нужно верить в себя и стремиться к успеху.

**С САМОГО РАННЕГО ДЕТСТВА ДЕТЯМ НЕОБХОДИМО
ДАВАТЬ ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ**

Методики развития позитивного мышления

**УПРАЖНЕНИЯ СЛЕДУЕТ
ВЫПОЛНЯТЬ РЕГУЛЯРНО,
В ЛЮБЫЕ ЖИЗНЕННЫЕ
МОМЕНТЫ**

**ТОЛЬКО ПРИ ЭТОМ
УСЛОВИИ МОЖНО
ПОЗНАТЬ,
ЧТО ТАКОЕ СИЛА
ПОЗИТИВНОГО
МЫШЛЕНИЯ**



КАК СФОРМИРОВАТЬ ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

В КАЖДОЙ, ДАЖЕ САМОЙ ТЯЖЕЛОЙ СИТУАЦИИ, ИСКАТЬ ЧТО-ТО ПОЛЕЗНОЕ



ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ ДОСТИГАЕТСЯ ПУТЕМ ДОЛГОЙ РАБОТЫ НАД СОБОЙ



Упражнение «Красный кирпич»

Цель: научиться размышлять о любой негативной ситуации, которая произошла или может произойти в вашей жизни.

Инструкция:

- Представьте перед собой самый обычный кирпич, белый или красный.
- А теперь напишите на бумаге десять способов его нестандартного применения.
- Для чего еще может пригодиться простой кирпич, кроме как для строительства?
- Пишите любые ответы, которые приходят вам на ум.



Примеры ответов:

- можно его продать,
- можно сидеть,
- можно подложить под колесо машины,
- использовать для самообороны...

Вместо кирпича можно использовать для упражнения любой предмет, который попадаете вам на глаза.

Упражнение «Костер»

Цель: изменение отношения к проблемной ситуации, снятие напряжения, настрой на позитив.

Инструкция:

- Занять удобное положение. Представить себе, что перед вами горит костер, и от него распространяется великолепное благоухание.
- Представить, что причины проблемы, попадая в огонь, плавятся.
- Представить, что все отрицательное, что происходит в настоящее время, превращается в полезное, положительное.
- По мере изменения ситуации, мысленный костер внешне меняется: когда-то оранжевый столп огня превращается в необыкновенно голубой, слепящий. Новое пламя проходит через позвоночник, разливается по телу, попадая в голову и сердце.



Выполнив это упражнение, появляется позитивное настроение практически сразу. Все проблемы решаются легче.

Упражнение «Ликвидация»

Цель: убрать негатив.

Инструкция:

- Сесть в удобном положении;
- Мысленно окунуться в проблему;
- Представить, что препятствие от удара рассыпалось в прах или сгорело;
- Следует давать волю негативным мыслям, которые скрываются под неприятностями. Непременно продолжать при этом думать, что весь негатив, который выходит наружу сразу же уничтожается внешними силами.
- После завершения упражнения нужно просто спокойно посидеть.



Выполнять практику следует как можно дольше. Чем более длительной она будет, тем больше будет сила позитивного мышления.

Упражнение «Четыре фразы» техника Хоопононо

Цель: для устранения проблем необходимо убирать не ситуации, которые к ним привели, а мысли и эмоции, которые отражают к ним отношение. То есть работать нужно в первую очередь над собой, мысленно, а это уже окажет последующее влияние на физический мир.

Инструкция: Для выполнения этой техники понадобятся всего четыре фразы:

1. Мне очень жаль
2. Прости меня
3. Я благодарю тебя
4. Я люблю тебя

При многократном повторении эти четыре фразы очищают мысли и память, снимают негативное отношение к ситуации или человеку и формируют новое восприятие действительности.

Фраза «Мне очень жаль» – вы понимаете, что сами притянули эту ситуацию в свою жизнь, допуская неправильные мысли.

Фраза «Прости меня» – вы принимаете на себя ответственность за возникновение этой ситуации и раскаиваетесь.

Фраза «Я благодарю тебя» – вы благодарите Вселенную за все, что она вам посылает, в том числе и за негативный опыт, потому что можете извлечь из него пользу, понимая свои ошибки.

Фраза «Я люблю тебя» – вы снимаете с себя негатив, потому что, посылая любовь к другому, вы делаете лучше себя. То, что вы отдаете другим, получаете обратно в двойном размере. И если это позитивные эмоции, ваша жизнь будет наполнена позитивом.

Главная особенность этих фраз заключается в том, что применять их можно к любой возникшей проблеме: ссоре с любимым человеком, финансовым трудностям, неприятностям на работе, низкой самооценке и т.д. Произнося фразы, нужно представлять себе человека или ситуацию, которую вы хотите исправить. Говорить их можно в любое время и в любом месте, про себя или вслух. Те, кто применяет этот метод, утверждают, что верить в него необязательно, но важно осознавать, для чего произносятся фразы, – и тогда он так или иначе принесет свои результаты. Таким образом, можно исполнить свои желания, наладить отношения в семье, найти высокооплачиваемую работу и вообще изменить свою жизнь к лучшему.

Упражнение «Позитивное мышление вместо негативного»

Цель: осознание проблемы и настройка на положительный выход из нее.

Инструкция:

1. вначале необходимо понять из-за чего возникла проблема
2. насколько долго длится проблема
3. отметить для себя реакцию на проблему окружающих:
 - верят ли они в ее удачное разрешение,
 - как долго будет продолжаться эффект после ее решения,
 - какие могут быть итоги.
4. Найти несколько положительных вариантов выхода из проблемы.



Упражнение «Положительный настрой»

Цель: позитивная настройка на день

Инструкция:

Каждое утро когда совершаете утренний ритуал (умываетесь, чистите зубы или идете на работу и т.д.) делайте настрой на день: мой день сегодня будет радостным, я встречу новых друзей, эффективным... (вставить то, что хотите, чтобы сегодня произошло)



Упражнение «Плюсы»

Цель: избавление от негативного мышления.

Задавайте себе вопрос:

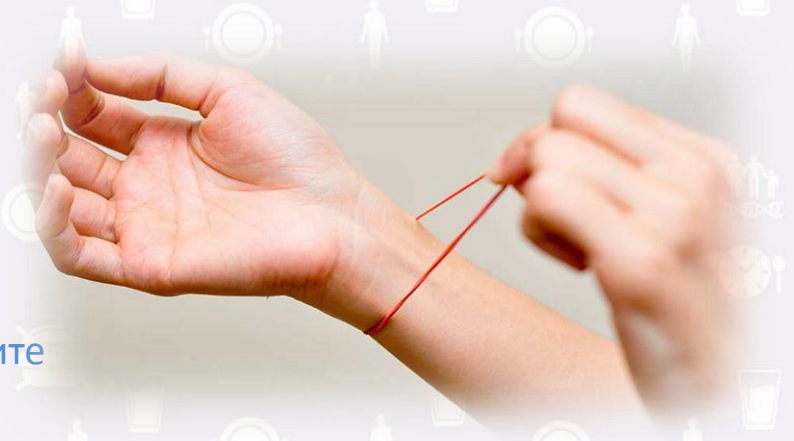
- *Какие плюсы я получу от неудачи в этом случае?*
- *Чему меня научила эта ситуация?*
- *Чем, какими своими мыслями или поведением, или словами я притянул(а) эту ситуацию в свою жизнь*



Со временем вы научитесь находить плюсы в совершенно негативных, на первый взгляд, ситуациях, что поможет избежать негативного мышления.

Физический способ борьбы с негативным мышлением

- Физический способ устранения негативного мышления основан на методе негативного подкрепления.
- **Этот способ настолько же эффективный, насколько и сложный, поскольку вам придется постоянно отслеживать свои мысли.**
- Наденьте себе на запястье тонкую канцелярскую резиночку (ими обычно перевязывают пачки денежных купюр).
- Как только вы подумаете о чем-то плохом, оттяните резиночку в сторону и резко отпустите.
- Болевое ощущение напомнит вам о том, что вы мыслите неправильно.



Главный секрет успеха заключается в том, что если вы не можете изменить ситуацию, то нужно изменить отношение к ней.

Развитие новых жизненных установок требует постоянного контроля за своими мыслями, старайтесь замечать, когда у вас появляется негативное мышление.

- **АКТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТА ПОМОГУТ ВЫПЛЕСНУТЬ ПОДАВЛЕННУЮ АГРЕССИЮ И НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ**



- **ЛЮБЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДАРЯТ НАМ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ И ЗАРЯД ЖИЗНЕННЫХ СИЛ**



- **ЗАНЯТИЯ МЕДИТАЦИЯМИ СПОСОБСТВУЮТ ГЛУБОКОМУ РАССЛАБЛЕНИЮ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ ОРГАНИЗМА**



- **СТАРАЙТЕСЬ ЧАЩЕ БЫВАТЬ НА ПРИРОДЕ, НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ**





- СОЗЕРЦАНИЕ ТЕКУЩЕЙ ВОДЫ, ОЩУЩЕНИЕ ТЕПЛОГО ВЕТЕРКА И ЗВУКИ ПЕНИЯ ПТИЦ ЛЕЧАТ ДУШУ НЕ ХУЖЕ ПСИХОТЕРАПИИ

- ПОСТАРАЙТЕСЬ СОВМЕЩАТЬ ПРОГУЛКИ НА ПРИРОДЕ С ГЛУБОКИМ, РАССЛАБЛЕННЫМ ДЫХАНИЕМ



- МОЖНО СИМВОЛИЧЕСКИ РАЗВЕАТЬ ПРОБЛЕМУ ПО ВЕТРУ. ЕСЛИ ВЫ БЫЛИ С СОБОЙ ИСКРЕННЕ, ПОСЛЕ ТАКОГО УПРАЖНЕНИЯ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ СВОБОДУ И ЛЕГКОСТЬ



7 основных установок позитивного мышления

- Все что ни происходит, все к лучшему
- Трудность – это возможность измениться
- Я смогу
- Я имею право на ошибку, потому что я живой
- Другой имеет право быть Другим
- Каждый человек уникален и ценен
- Нет однозначных и безвыходных ситуаций



**ОСНОВНЫЕ ЧЕРТЫ,
ПРИСУЩИЕ ЛЮДЯМ
С НЕГАТИВНЫМ И ПОЗИТИВНЫМ
МЫШЛЕНИЕМ**

НЕГАТИВНЫЙ

**Боится любых
перемен**



ПОЗИТИВНЫЙ

**Готов к новым
открытиям**



Думает: «Почему я должен хвалить людей за то, что они и так обязаны делать?»»



Говорит: «Вау! Да ты настоящий спец в своем деле!»»



Не извиняется,
даже если знает,
что виноват



Просит прощения
за причиненные
неудобства



Думает только
о собственной
выгоде



Поступает так,
чтобы не задеть
чувства других



Втайне надеется
на чужие неудачи



Радуетя
и вдохновляется
чужими успехами



Уверен,
что знает все



Стремится
пополнить свою
копилку знаний



Для консультаций обращайтесь

Центр психиатрии и психического
здоровья им. академика В.М. Бехтерева:



психотерапевтическая помощь взрослым и
детям – (8332) **55-70-63** (регистратура)

телефон экстренной психологической помощи
(круглосуточный) **78-10-99**

Телефон доверия Кировского центра
социальной помощи семье и детям –
(8332) **33 22 33**

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

