**Рекомендации для учащихся, педагогов и родителей**

**по *развитию  позитивного  мышления***

 Поскольку наши мысли представляют собой  могущественные  силы, управляющие нашей жизнью,  то в конечном итоге наши психологические установки, стиль жизни, способность к адаптации в социальной среде, все это определяется  нашими мыслями.

     Счастливый человек  гармоничен во всех областях своей жизни: и в профессиональной области, в карьере, и в личной жизни, в семейных отношениях и т.д. Главное, это правильно распределять свои энергетические ресурсы. Ибо мы обладаем большим энергетическим потенциалом, чем нам кажется!

     И главным условием правильной  работы с нашим  энергетическим потенциалом, это  умение позитивно мыслить.

     Нам всем хотелось бы  иметь по жизни позитивные установки, делать  правильный выбор и жить в гармонии с самим собой и окружающим миром.

     Но как достичь этого?

***Предлагаю  5  простых  правил  для   развития  позитивного  мышления.***

    Простые советы помогут Вам   сделать свою жизнь лучше:

- обрести хорошее здоровье

- добиваться поставленных целей

- справляться с  любыми  трудностями

- всегда находиться в хорошем настроении

- привлекать в свою жизнь позитивные события

- выстраивать доброжелательные отношения с окружающими людьми

- верить в свои силы

- получать удовольствие от жизни

**Правило 1.  Верьте в материальность нашей мысли.**

      Старайтесь  окружать  себя  успешными оптимистичными людьми с позитивным мышлением, стремящихся к  саморазвитию, способных  к  продуктивному общению и излучающих положительную энергию.

**Правило 2.  Используйте технику «позитивных утверждений».**

     Наш мозг, словно  компьютер, обрабатывает всю информацию, которая поступает в него из окружающего мира. Наше поведение, установки определяются мыслями, которые мы сами  внушаем себе.  Позитивные утверждения — это простые  фразы-лозунги, которые мы, повторяя как заклинание, используем для  управления мыслями, которые на подсознательном уровне  влияют на  развитие  событий в нашей жизни и ход нашей судьбы.

    Например, при подготовке к экзамену повторяя  про себя: «Я сдам экзамен отлично…», мы настраиваем наш мозг  на «успешную  сдачу» экзамена, понижается уровень  тревожности и повышается  уверенность в успехе. Установки  влияют на поступки. В результате позитивного стимулирования мозга у нас увеличивается мотивация к занятиям, и вырабатываются дополнительные ресурсы для подготовки к экзамену.

    Если пристально прислушаться к себе, то  можно отметить закономерность,  что таким  неприятным    чувствам  как тревога и страх всегда предшествуют соответствующие  негативные мысли.  Например, мысли  типа «меня никто не понимает», или  «я никогда не сдам этот экзамен»,  « у меня никогда не будет хорошей работы»  постоянно  отравляют сознание и мешают реализации планов.  Поэтому  главной задачей  на пути преодоления страхов  является контроль над негативными мыслями  и  изменение  их на позитивные установки.

   Более того, используя данную технику, мы можем, настраивая  свой мозг на  позитивные ожидания в будущем,  избавиться от  следов старых  негативных мыслей. Это позволит  выстроить  новую конструктивную модель поведения в подобных  ситуациях в дальнейшем.

***Примеры позитивных утверждений:***

     - я хороший водитель

     - я легко могу справиться с этой работой

     - я принимаю правильные решения

     - я  хорошо танцую

     - у меня способности к изучению иностранных языков

     - у меня хорошее здоровье

**Правило 3.  Используйте технику визуализации для усиления эффекта позитивных утверждений.**

     Техника визуализации – это  мысленной создание зрительных образов,  моделирующих желательную ситуацию.  Визуализация особенно  эффективна   при подготовке к экзаменам,  кастингам,  деловым встречам.

     Эта техника удобна тем, что ее можно применять в любом месте.  Например, удобно создавать мысленные картины перед сном.

     Работая с техникой визуализации,  важно выполнять следующее условие:  создавая  зрительный образ,  вы должны  видеть и чувствовать  себя в этом процессе  прямо сейчас, представляя  цель как уже достигнутую,  вкладывая как можно больше чувств.

     С помощью данной техники можно  изменить негативные воспоминания о неприятном событии, визуализируя новый  более благоприятный исход события.

**Правило 4.  Техника признания успехов.**

     Использование данного метода  помогает нам осознать  свою уникальность, сконцентрироваться на  сильных сторонах жизни, в которых  мы являемся наиболее успешными.  Это активизирует энергию успеха,  мотивирует  на новые действия. И не стесняйтесь хвалить себя за любые пусть самые маленькие достижения.

      С помощью этой техники  мы развиваем такое  самовосприятие, которое позволяет преодолеть любые трудности на жизненном пути, легко  пережить  критику и любые неприятности.

**Правило 5.   Метод   искоренения негатива.**

     Особенность нашего  мышления такова, что те образы, которые заполняют наше воображение, имеют свойство осуществляться.

     Но, так как человеку свойственно слишком часто тревожится по разным вопросам, то именно негативные мысли притягивают в нашу жизнь именно, что, что мы больше опасаемся. Поэтому именно важно научиться распознавать и корректировать свои негативные мысли.

     Для этого  нужно научиться дифференцировать   позитивные и негативные мысли.  Простым  приемом  является  контрольный вопрос: «Что я чувствую,  когда думаю о данной ситуации?».

     Позитивные мысли создают нам комфортное ощущение. Негативные  же порождают  чувство беспокойства и тревоги.

     Таким образом, наши чувства и ощущения являются ключом к управлению   сознанием и в конечном итоге нашей судьбой.

     Причины негативизма кроются в прошлых  неприятностях, которые остались  психологически  не проработанными.  Негативный опыт лежит тяжким грузом в нашем подсознании  и  уничтожает наши энергетические запасы.

     Эмоции и мысли идут рука об руку. Если мы хотим,  быть счастливыми, нам нужно  мыслить  позитивно, а для этого  научиться  распознавать свои   эмоциональные состояния.

     Наши мысли помогут добиться  любой цели. Они несут в себе огромный творческий потенциал, который можно использовать для реализации своих планов по  достижению высокого  качества жизни.