

Как бороться с негативом

Изменить язык тела

Выпрямить спину, расправить плечи, расслабить тело, улыбнуться



Обсудить проблему

Обсудить причину негатива и эмоции с ним связанные с близкими людьми



Затормозить мысли

Попробовать ни о чем не думать. Определить какие мысли доминируют, искусственно затормозив «мыслеток»



Вспомнить прошлое

Вспомнить, сбывались ли негативные прогнозы в прошлом



Арт-терапия

Выплеснуть любые эмоции в творчество, даже если они негативные



Прогулка

Покинуть привычное окружение и прогуляться на свежем воздухе в одиночестве или с другой компанией



Список благодарностей

Проанализировать свою жизнь с точки зрения позитива, написать за что и кому вы благодарны



Narnis
Все самое интересное

Часто бывает непросто сделать даже первые шаги в работе над собой. Всегда надо помнить мудрые слова:

«Если ты не будешь управлять своими мыслями, то ими будет управлять кто-то другой»

Информацию подготовила педагог-психолог Пиликевич В.В

Приёмы позитивного мышления:

1. Всегда старайтесь мыслить позитивно.
2. Выражайтесь всегда позитивно.
3. Судите о людях хорошо в любой ситуации.
4. «Сохраняйте лицо».
5. Умейте быть благодарным.
6. Три «волшебных» вопроса:
 1. Что в случившемся есть хорошего?
 2. Чему я могу научиться?
 3. Как я могу исправить ситуацию и получить при этом удовольствие?
7. Список достоинств.

Давайте своему подсознанию как можно больше позитивных и наполненных радостью установок. Вы увидите, что в вашей жизни появляется больше благоприятных событий и ситуаций. Ваши взгляды на жизнь станут постепенно меняться в лучшую сторону.

Установки для развития позитивного мышления

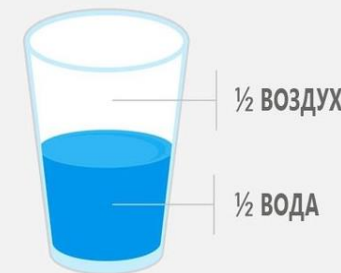
- «все что ни происходит, все к лучшему»
- «трудность – это возможность измениться»
- «я смогу»
- «я имею право на ошибку, потому что я живой»
- «другой имеет право быть Другим»
- «каждый человек уникален и ценен»
- «нет однозначных и безвыходных ситуаций»

Государственное учреждение образования
«Узденская районная гимназия»
Социально-педагогическая и психологическая служба

Развитие позитивного мышления или как сделать так, чтобы стакан был наполовину полон



Стакан наполовину пуст или наполовину полон?



Этот нехитрый тест, позволяющий определить пессимиста и оптимиста знают все.

У человека с позитивным мышлением стакан всегда полон!

Разберёмся с опознавательными знаками... Итак, к какой категории людей Вы себя относите?



Ответьте себе на вопросы: «Всё ли Вас устраивает в Вашей жизни?», «Хотите ли Вы изменений?», «Что готовы сделать для этого?»

Развитие позитивного мышления даёт человеку новые возможности и способность управлять собой.

Мы - то, что мы думаем... Именно мысли определяют наше восприятие окружающего мира и наше настроение. Позитивные мысли рождают позитивные эмоции. Не забывайте об этой простой истине.

Как бороться с негативными мыслями

1. Анализируйте свои мысли и чувства вместо того, чтобы оправдывать себя.
2. Составьте список Ваших бесспорно хороших качеств. И читайте его...
3. Объективно оцените свои способности и согласно оценке скорректируйте цели.
4. Оценивайте себя сами.
5. Живите сегодняшним днём.

6. Осознайте и примите тот факт, что в этом мире Вам никто и ничего не должен.
7. Никогда не тревожьтесь о том, что скажут люди, если в душе Вы уверены, что поступаете правильно.
8. Не беспокойтесь о том, что уже случилось и закончилось.
9. Нужно научиться оставлять свои проблемы в прошлом.
10. Сядьте и составьте список всех вещей, которые Вас регулярно раздражают. Держитесь от них подальше...
11. Разнообразьте свою жизнь.
12. Если вы долгое время живёте в напряжении и никаких надежд на изменение ситуации нет, Вам поможет кратковременный сильный стресс (прыжок с парашютом).
13. Больше общайтесь с позитивными людьми.

Техники борьбы с негативными мыслями

Что делать, если теряешь контроль над происходящим. Важно перестать наблюдать за внутренним «брожением» негативных мыслей и вовремя переключиться.

- Внимательно посмотри вокруг и найди:**
- 5 вещей, которые ты можешь увидеть
 - 4 вещи, которые ты можешь потрогать
 - 3 вещи, которые ты можешь услышать
 - 2 вещи, которые ты можешь понюхать
 - 1 вещь, которую ты можешь попробовать на вкус

Резинка

Универсальная техника, которая позволяет контролировать себя. Достаточно надеть себе на запястье красивую резинку, браслет, ремешок, и при появлении плохих мыслей, щелкать резинкой по запястью, или переодевать браслет или ремешок на другую руку.

Замена негативного на позитивное

Учимся наблюдать за своими мыслями и отличаем их друг от друга. Попробуйте поиграть с самим собой: меняем «У меня не получается...» на более лучшее: «У меня обязательно получится. И я знаю, как это сделать». Уверяю, что дело пойдет гораздо быстрее и веселее.

«Зато»

Опять появилась плохая мысль? Сбейте ее с толку волшебным словом «Зато!» «Опять у меня ничего не получается... Зато мой маникюр лучше, чем у Таньки!». Сбивайте с толку целый поток отрицательных мыслей, и фиксируйте свое внимание даже на самых незначительных положительных моментах.

Я подумаю об этом завтра.

Устали бороться с плохими мыслями, которые не дают уснуть? Скажите себе фразу: «Я подумаю об этом завтра!», и вы увидите, как быстро с этим согласится ваш мозг. «Завтра, так завтра» — и вы с ним уже договорились.

