

Сознательный оптимизм – основа формирования позитивного мышления

Приёмы позитивного мышления

1. Всегда старайтесь мыслить и говорить позитивно.
2. Судите о людях хорошо в любой ситуации.
3. «Сохраняйте лицо».
4. Умейте быть благодарным.
5. Используйте три «волшебных» вопроса для анализа любой ситуации:
 1. *Что в случившемся есть хорошего?*
 2. *Чему я могу научиться?*
 3. *Как я могу исправить ситуацию и получить при этом удовольствие?*

Простые методы сохранения оптимистического настроения:

- встречая друга, спросите его о том, что хорошего произошло в его жизни (вместо «Как дела?»);
- перестаньте волноваться по поводу тех неприятностей, которых вы не можете избежать;
- решайте по возможности проблемы сразу, не накапливайте их;
- ожидая новый день, думайте о хорошем;
- поделитесь знаниями о позитивном мышлении с дорогим вам человеком;
- улыбайтесь;
- прощайте.

«Человек является продуктом собственного мышления. Он становится отражением своих собственных мыслей».
Махатма Ганди



Разумный человек реально видит возможные трудности и препятствия будущего дела, свои слабые стороны и проблемные особенности тех, с кем ему предстоит взаимодействовать. Но еще в большей степени он обращает внимание на свои сильные стороны и умеет разглядеть их в окружающих, найти ресурсы и резервы, вселяя веру в успех и победу.

Невыгодные негативные фразы	Выгодные, позитивные фразы
у меня не получится	Что мне нужно сделать, что бы получилось?
Я не умею, не знаю	Как мне научиться
Нет на это времени	Проверить свое расписание и найти время
Это не возможно	Безвыходных ситуаций не бывает
Это не работает	Только практика является основой для суждения
Это рискованно	Любая неудача-ступень к успеху
Это не для меня	Попытка – лучший способ проверить

Мотивационные упражнения для улучшения настроения

1. **Попробуйте в любом человеке найти 20 положительных качеств.** Через некоторое время поищите положительные качества в этом же человеке ещё раз и постарайтесь найти их как можно больше. Прodelайте это упражнение с разными людьми и повторяйте его время от времени.

2. **Вспомните человека, с которым у вас натянутые отношения или который вам просто не нравится, и проделайте с ним такое же упражнение, как описано выше.** Обратите внимание, как со временем будет улучшаться ваше отношение к этому человеку (и его к вам).

3. Гуляя по улице, **поиграйте с кем-нибудь в «игру радости»**, поочерёдно называя предметы, которые вам нравятся, из числа окружающих вас. Это может быть всё что угодно – трещинки на асфальте, осенние листья, грозовые облака или неоновая реклама. Главное, чтобы вы всегда становились победителем, называя большее количество предметов, которые вам нравятся.

4. Во время прогулки **установите время, в течение которого вы будете говорить только о хорошем.** Постепенно увеличивайте интервал времени, в течение которого вы способны удержать поток позитивных мыслей.

5. **Искренне благодарите людей за всё хорошее, что они делают для вас.** Не бойтесь «переборщить» и пусть ни одна мелочь, доставившая вам удовольствие, ни один пустяк не останется без благодарности!

6. **Позаботьтесь о своём настроении.** Признаки хорошего настроения – «легкое дыхание», удачливость, раскованность, желание браться за новые дела, вера в успех, склонность видеть в людях расположенность к себе. Вы можете стать «генератором хорошего настроения», если возьмёте за правило начинать утро с чего-нибудь приятного для себя. Например, сразу после пробуждения подумайте о том, как хорошо жить на свете! Да и в течение дня можно найти много причин для радости.

Позитивно настроенный человек

руководствуется принципом:

"Будь готов к худшему, но настраивай себя на лучшее".

Сознательный оптимист 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.

Сознательный оптимизм чаще присущ сильным людям, деятельным личностям.

Позитивное мышление - один из важнейших инструментов и важный этап в развитии личности, залог делового успеха, межличностной и внутренней гармонии.

