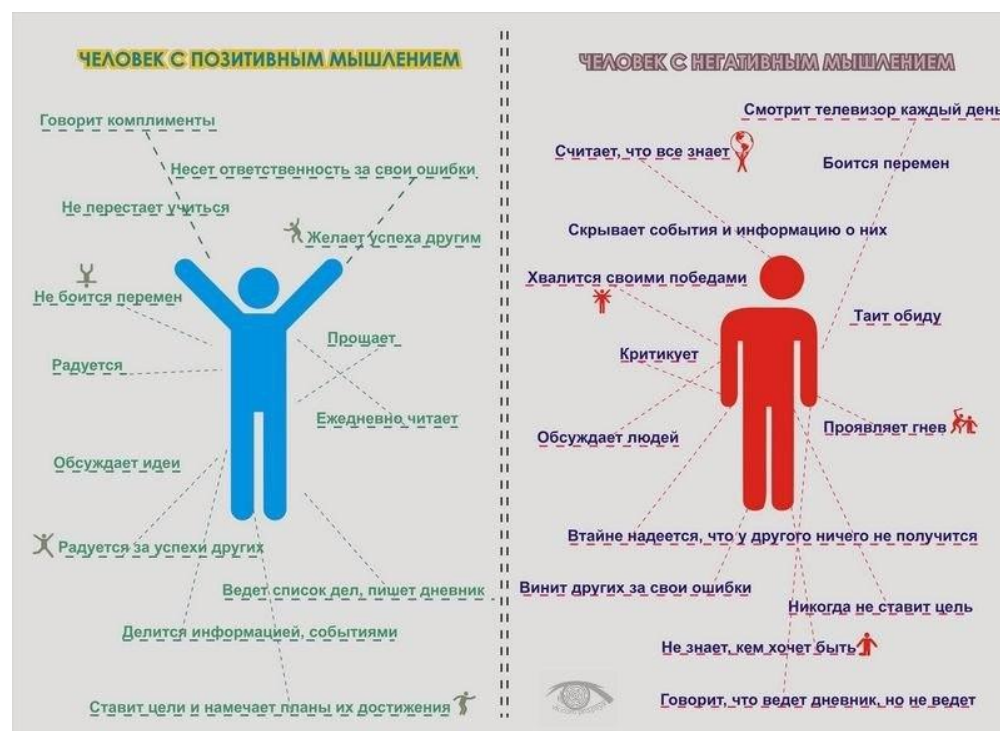


Упражнения на позитивное мышление, которые действительно помогают

Консультация для родителей

Позитивного человека невозможно не заметить: вы всегда почувствуете его уверенность, спокойствие, увидите отсутствие суеты и спешки в его действиях. Он много улыбается и легко заводит новые знакомства и связи. Его любят дети и животные, люди тянутся к нему. В чем же его секрет? Чем его образ мыслей и его душа отливается от хмурого большинства?



То, кто умеет позитивно мыслить, особенным образом реагирует на все, что с ним происходит. Когда случается неприятность – он задает себе вопрос: а что хорошего я могу вынести из этого? Он не отчаивается, а стремится мыслить, акцентируя внимание на плюсах, а не на минусах. **Позитивные люди умеют мечтать, но также и действовать.** Они не любят жаловаться, не ищут виноватых, а стараются научиться решать свои проблемы самостоятельно.

Позитивное мышление – это особый вид отношения к окружающему миру и людям, к произошедшим и будущим событиям, заключающийся в принятии их с положительной точки зрения.

Техники позитивного мышления учат нас не игнорировать проблемы и неудачи, а смотреть на них под определенным углом, подразумевающим умение «видеть свет в конце тоннеля», не отчаиваться и доверять миру и близким людям.

Развиваем умение самостоятельно мыслить позитивно

1. Замена негативных установок на позитивные. Суть этого упражнения в следующем: наши мысли всегда имеют отражение в реальном мире, а значит, если вы считаете, что не справитесь, или вы некрасивы, не умны и т.п. – то так и будет. Замечайте все ваши мысли, имеющие негативную окраску и стремитесь заменить их на позитивные. Думать о себе необходимо в таком ключе: я смогу, я красив (а), я способный и т.п. Продолжайте до тех пор, пока позитивные установки не войдут в привычку.

2. Учитесь благодарности. **Благодарность – колоссальный ресурс для вашего сознания.** Благодарить нужно за все – даже за боль и неудачи. Ведь именно благодаря им мы становимся сильнее и приобретаем новый опыт. Находите положительные моменты и обратите внимание на то, что есть в вас и вашей жизни, а не на то, чего не хватает. Каждый день анализируйте свою жизнь, находите в ней пять позитивных сторон и записывайте их. Такие упражнения помогают держать в голове плюсы, а не минусы и мыслить соответствующим образом.

3. Ставить перед собой цели с акцентом на позитивных моментах.

Для выполнения упражнения необходимо описать свой идеальный день, где определит важные стороны своей жизни, например:

- Поработать;
- Уделить время хобби;
- Провести вечер с детьми;
- Сходить к косметологу, парикмахеру, массажисту и т.п.

Это может быть любая деятельность или занятие, которые радуют вас и приближают к вашим целям. А дальше – все просто. Нужно постараться реализовать свои мечты. Каждый вечер анализируйте все, что получилось, и что нет. Обратите внимание на эмоции, которые вы испытываете при этом. **Когда что-то не сложилось – попробуйте в другой день.** Продолжайте до тех пор, когда сможете [научиться мыслить позитивно](#) и с радостью ждать нового дня.

4. Упражнение «пять плюсов». Тренировка позитивного мышления во многом происходит благодаря регулярному выполнению этой методики: вспомните все ситуации, которые тревожат вас, портят настроение и мешают здраво мыслить и спокойно спать. В каждой из них найдите пять положительных сторон, т.е. «бонусов», которые вы получили помимо неприятностей.

Например, вас вынудили уйти с работы – плюсы этого события для вас:

- Вы сможете отдохнуть;
- У вас появится время для занятий любимым делом или для проведения его с семьей;
- Вы сможете со временем найти другое место работы, где будете развиваться профессионально, начнете все сначала с учетом прошлых ошибок и добьетесь большего успеха;
- В условиях уменьшения дохода – сможете научиться экономить и т.п.

5. Методика «примирение с прошлым». Человек, постоянно переживающий прошлые обиды и неудачи и мыслящий старыми шаблонами, много энергии тратит на то, что уже не имеет значения.

Для того, чтобы двигаться дальше, вам необходимо простить всех, кто причинил вам боль и сосредоточиться на настоящем моменте, увидев в нем плюсы. И воспоминания снова вызывают те же эмоции и вы вновь переживаете и нервничаете.

6. Учитесь визуализировать. Визуализация не волшебная палочка и не будет работать без реальных действий, однако, образы наполняют все наше сознание и чем больше их будет позитивных, тем больше шансов, что вы будете развиваться в нужном направлении. Принцип визуализации – регулярность. Только при ежедневном формировании в сознании желаемых образов, вы получите то, о чем мечтаете.

7. Медитация. **Медитация древнейший способ развить позитивное мышление.** Она способствует успокоению, улучшает психическое и физическое здоровье, снимает стресс. Когда медитацию совмещают со всеми перечисленными выше техниками, эффект получается быстрее.



