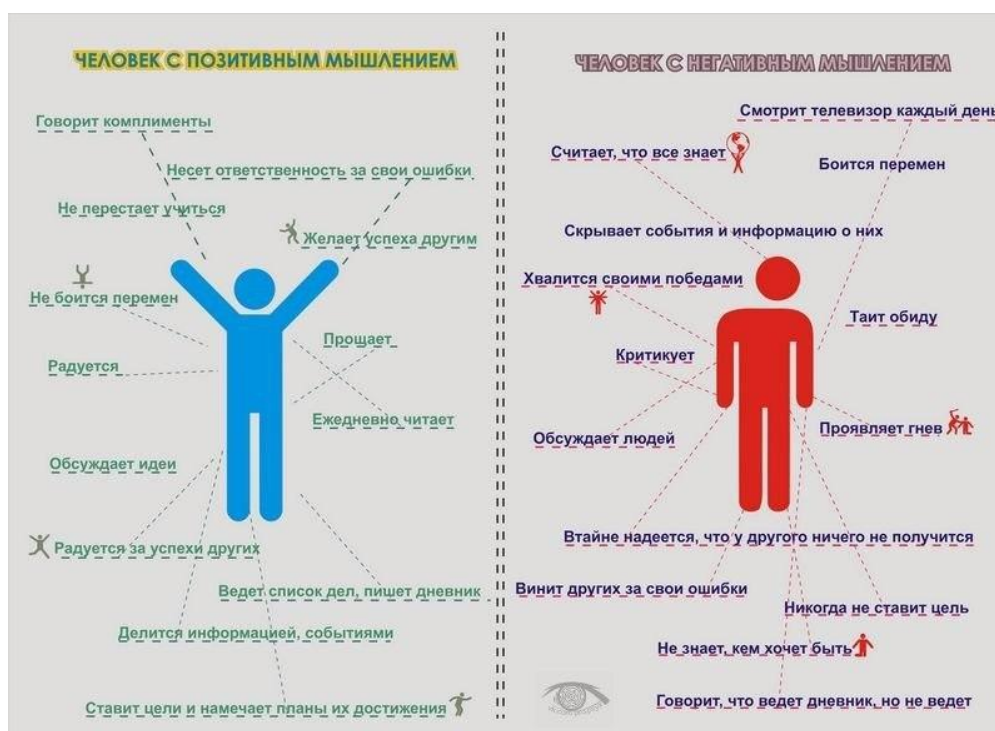


# Упражнения на позитивное мышление, которые действительно помогают

## 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 отличается от хмурого большинства?



Между позитивным и негативным образом мыслей существует принципиальная разница

Содержание

1. Развиваем умение самостоятельно 2. Почему позитивное мышление для нас выгодно?

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.



Медитация – эффективное средство для развития позитивного мышления



## Развиваем умение самостоятельно

Но возможно ли нам самим, не прибегая к помощи психологов и психотерапевтов, развить навыки позитивного мышления? Ответ – да. Существуют некоторые упражнения, которые являются эффективными и достаточно простыми.

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. Упражнение из курса тренингов позитивной психологии – «Мой идеальный день».
- Методика основана на умении ставить перед собой цели с акцентом на позитивных моментах.** Для выполнения упражнения необходимо описать свой идеальный день, где определите 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. Ваши воспоминания снова вызывают те же эмоции и вы вновь переживаете и нервничаете.



Для того, чтобы двигаться дальше, вам необходимо простить всех, кто причинил вам боль и сосредоточиться на настоящем моменте, увидев в нем плюсы.

6. Учись 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.



## Почему позитивное мышление для нас выгодно?

Позитивно мыслить возможно научиться. Это не произойдет быстро, только усиленные каждодневные тренировки дадут нужный результат. Однако, он стоит ваших усилий.

Негативный образ мыслей всегда приводит к потерям: это могут быть неудачи в личной жизни, в работе и карьере, ухудшение здоровья и т.п.

С возрастом негатив накладывает свой отпечаток на лицо человека: уголки губ опущены к низу, морщины бывают заметнее, глаза потухшие. Люди, заикленные на неудачах, намного быстрее теряют внешнюю привлекательность и стареют раньше срока. Осознанный контроль своей жизни, мыслей, эмоций – приводит к противоположному эффекту. Со временем Вы заметите, что неудачи перестают вас пугать, вы меньше ждете от других и, соответственно, меньше разочаровываетесь, начинаете радоваться мелочам. Запомните, что счастье – это не то, что дано нам с рождения, а навык, которому можно научиться.



Автор: Варнакова Анастасия Анатольевна, психолог

Источник: <https://mozgius.ru/psihologiya/razvitie/pozitivnoe-myshlenie-uprazhneniya.html>

Мозгиус - журнал о головном мозге.

<https://mozgius.ru/psihologiya/razvitie/pozitivnoe-myshlenie-uprazhneniya.html>