

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

- **Сила позитивного мышления имеет колоссальный потенциал изменять жизни людей. Еще говорят о таких . А они оптимисты...**
- **Правильный настрой улучшает иммунитет и укрепляет здоровье, способствует повышению активности и помогает быстрее справляться с недугами.**
- **Всем известно, что жизнь во многом зависит не от объективных ситуаций, а от нашего восприятия. С жизнерадостными людьми приятнее общаться, да и жить им куда проще, чем нытикам.**

ПЕРЕДАЮ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ...
БЕРИ СЕБЕ, ПЕРЕДАЙ ДРУГОМУ!!!



Ко мне сегодня радость забежала...

Я не могла понять откуда добрый знак?..

А радость мне с улыбкой прошептала:

"А я без приглашения! Просто так!"

ЧЕЛОВЕК С ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ



ЧЕЛОВЕК С НЕГАТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ



Можно ли изменить мышление, сделав его более позитивным? Можно...

- В качестве мотивации проанализируем рекомендации для развития позитивного мышления.
- Позитивное мышление развивается, если ежедневно себе повторять положительные установки и общаться с оптимистично настроенными людьми. Современному человеку крайне тяжело приобрести подобный подход к жизни, так как его воспитание, к сожалению, не позволяет сделать этого.

С самого раннего детства навязываются негативные установки, от которых в последующем способен избавиться далеко не каждый.

- **Если личность желает приобрести позитивное мышление, то она должна начать изменения с себя.**
- **Особенности негативно мыслящего человека:**
- **Концентрируя все свое внимание на отрицательных моментах, человек постоянно ищет причину и виноватых, не замечая возможности для изменения ситуации. Происходит это из-за того, что в каждом решении он все равно находит недостатки. Зачастую это приводит к потере возможностей.**

СЛОЖНОСТИ ДУМАТЬ ПОЗИТИВНО:

- **1. Нежелание менять привычный жизненный уклад;**
- **2. Поиск в новом негативных сторон;**
- **3. Нежелание учиться, получать новые знания;**
- **4. Частая ностальгия;**
- **5. Ожидание тяжелых времен, тщательная подготовка к ним;**
- **6. Стремление ничего не делать, но получать желаемое;**
- **7. Негативное отношение к людям вокруг;**
- **8. Неумение думать позитивно. Постоянное объяснение тяжело складывающихся обстоятельств жизни;**
- **9. Человек стремится облегчить свою жизнь, однако не знает, как это сделать.**

Позитивное мышление можно развивать.

- **1. В мыслях и словах употреблять только утвердительные слова. Полностью исключить употребление частицы не;**
- **2. Верить в то, что все получится. Позитивный настрой поможет свершить даже самые нереальные планы;**
- **3. Не отказывайтесь от перемен. Большая часть людей панически боится изменить свою устоявшуюся привычную жизнь, налаженный быт, понятную работу. Порой это стремление к тихой уютной гавани может перерасти в неконтролируемые фобии. Думать позитивно в таких случаях становится очень сложно.**

4. Позитивное настроение возникает с самого утра, если улыбнуться первым лучам солнца, наслаждаться событиями, которые происходят вокруг. Позитивный настрой человека заставит играть окружающий мир яркими красками.

- позитивное мышление дает возможность поменяться не только самому человеку, но и его окружению. Порой люди не понимают, какие безграничные возможности скрываются в нем.**
- Концентрируясь на положительном, вы будете видеть целую картину, а не часть её. жизнь продолжается, и на неудаче ничего не заканчивается, а постоянные негативные мысли по этому поводу не принесут ничего приятного. «После дождика, появляется солнышко...» «Хорошо ли- плохо ли, не всегда так будет»...**

Меньше стресса.

- Не застревать на неприятных ситуациях, которые произошли в прошлом, но анализируя, извлекать уроки для себя. Это помогает быть устойчивым в стрессовой ситуации.
- **Улучшение отношений.**
- Позитивное мышление учит человека держать под контролем свои мысли и эмоции. Он способен не указывать на ошибки других, а если это крайне необходимо, то у него находятся правильные слова, чтобы сообщить об этом максимально мягко и тактично.

Хорошее самочувствие.

- **Состояние нашего здоровья определяется характером наших мыслей. Оптимист может перенести даже тяжёлое заболевание без нервного потрясения, думая о болезни, он только ухудшает своё положение, поэтому он стремится радоваться и настраиваться на позитив.**
- **Пессимисты - хмурые и эмоционально истощенные люди, «накручивают себя»..., ищут в себе несуществующие, надуманные болячки (тем самым вводят в заблуждение врачей...)**
- **позитивное мышление не заставит вас проигнорировать признаки возможного заболевания.**
- **оптимистичный человек с вниманием отнесётся к своему телу, его потребностям. Но заниматься постановкой ужасных диагнозов себе самому, не посетив врача, позитивно настроенный человек точно не будет.**

Развитие здоровой самооценки.

- **Позитивно настроенная личность не будет негативно отзываться о себе, близких и друзьях, прощая ошибки и недостатки и себе, и другим людям. Для него не важно мнение других, он не сравнивает себя с окружающими. Но ему также не свойственна чрезмерная гордость и чувство превосходства.**
- **Позитивно настроенный человек любит жизнь, ему хочется жить достойно, и он точно уверен, что успех и позитивное мышление взаимосвязаны.**

В качестве мотивации проанализируем рекомендации для развития позитивного мышления.

- **1. Откажитесь от новостей. *«Я не смотрю новости вообще — своих проблем в жизни хватает».* И в этом есть существенная правда. Если вы сомневаетесь, постарайтесь сначала отказаться от новостей на одну неделю. Вы заметите, как существенно улучшилось ваше позитивное мышление.**
- ***А нужные новости все равно сообщат друзья, знакомые и другие окружающие.***
- ***Но когда вы сами не участвовали в этих новостях, (да еще через зрение), то новости воспринимаются уже под другим углом восприятия.***

2. Измените свою речь

- Не все понимают, что речь – это, по сути, материализованные мысли. Мысли мы преобразовываем в слова. Например, вспомните, как вы обычно отвечаете на вопрос «Как дела»? Наверняка это слово «нормально», или «потихоньку», или что-то в этом роде.
- «Я возьму от жизни все...»; «Мне ничего не надо от жизни...»; «Я никогда...»; «Я ненавижу»; «Терпеть не могу»; «Никому нельзя доверять в этом мире» отсюда развивается недоверие, критика, подозрение, разногласия, одиночество и т.д.
- Один дедушка на вопрос «Как дела?» ответил весьма необычно: «Зла нет».

4. Ключевые слова для негативного мышления, являются установками к проявлению...

- **«Я 20-лет курил, разве я смогу бросить курить?»; «Чтоб я не встала с этого места»; «Пошёл к черту»;**
- **Негативные слова (паразиты)
«Бестолочь»; «Дурак»; «Придурок»; «Не нормальный»; «Идиот»; « С ума сойти»; «Ужас» и т.д.**

5. Хвалите и благодарите

- Для большинства людей нашего менталитета такой совет может показаться чересчур вычурным. Мы не привыкли благодарить (не просто из вежливости говорить **«СПАСИБО»**, а именно благодарить сердцем), а уж тем более хвалить.
- Но вы попробуйте!
- А благодарность имеет вообще сверхъестественную природу. Если вы привыкнете всех и за все благодарить – положительные перемены в жизни не заставят себя ждать.

3. Ключевые слова для ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

- Что такое ключевые слова? По большому счету это все, что мы повторяем регулярно. Например, вы можете вспомнить, как некоторые ваши друзья говорят: «Ну, ты же знаешь — у меня не все как у людей». Причем имеются в виду какие-то неудачи.
- Другой пример. Не получилось у вас что-то сделать, и тут же выскочила фраза: «У меня как всегда!», или «Я неудачник!», или «У меня постоянно все хуже!».
- Своего рода привычка - вторая натура. Я полагаю слышали: Мысли становятся материальными.
- *Даже если что-то действительно идет не так, как вам бы хотелось, лучше по-другому сформулируйте мысль: «Сейчас у меня не получилось, но в следующий раз обязательно получится» или «Если получилось у других то несомненно получится и у меня»*

6. Избегайте негативного общества

- У всех нас есть друзья, с которыми приятно общаться и те, с кем мы вынуждены поддерживать отношения по той причине, что они относятся к нашему окружению.
- Однако порой эти люди могут оказывать крайне негативное влияние на нас и наш внутренний мир. «С кем поведёшься, от того наберёшься»
- Тем не менее, если вы осознаёте важность этого совета, то сможете предпринимать какие-то адекватные действия с целью избегания дурного общения с отрицательно настроенными ЛЮДЬМИ...

Начинает диалог так:

«А вот я сегодня ... !»



«Как у тебя дела?
Все хорошо?»



Втайне надеется
на чужие неудачи



Радуетя
и вдохновляется
чужими успехами



Скажи спасибо Богу перед сном
За то, что ты имеешь дом,
За то, что есть чего поесть,
За то, что есть куда присесть.

За то, что у тебя есть друг,
За то, что верен твой супруг,
А если друга, мужа нет,
Тогда, за то, что видишь свет.

Чтоб видеть свет, нужны глаза
И слух, чтоб слышать голоса,
Глаза на месте, есть и слух,
Скажи спасибо, что не глух.

Ещё спасибо двум ногам,
Что ходят всюду, тут и там.
Есть люди, что живут без них.
Ну что, счастливичик, ты притих?

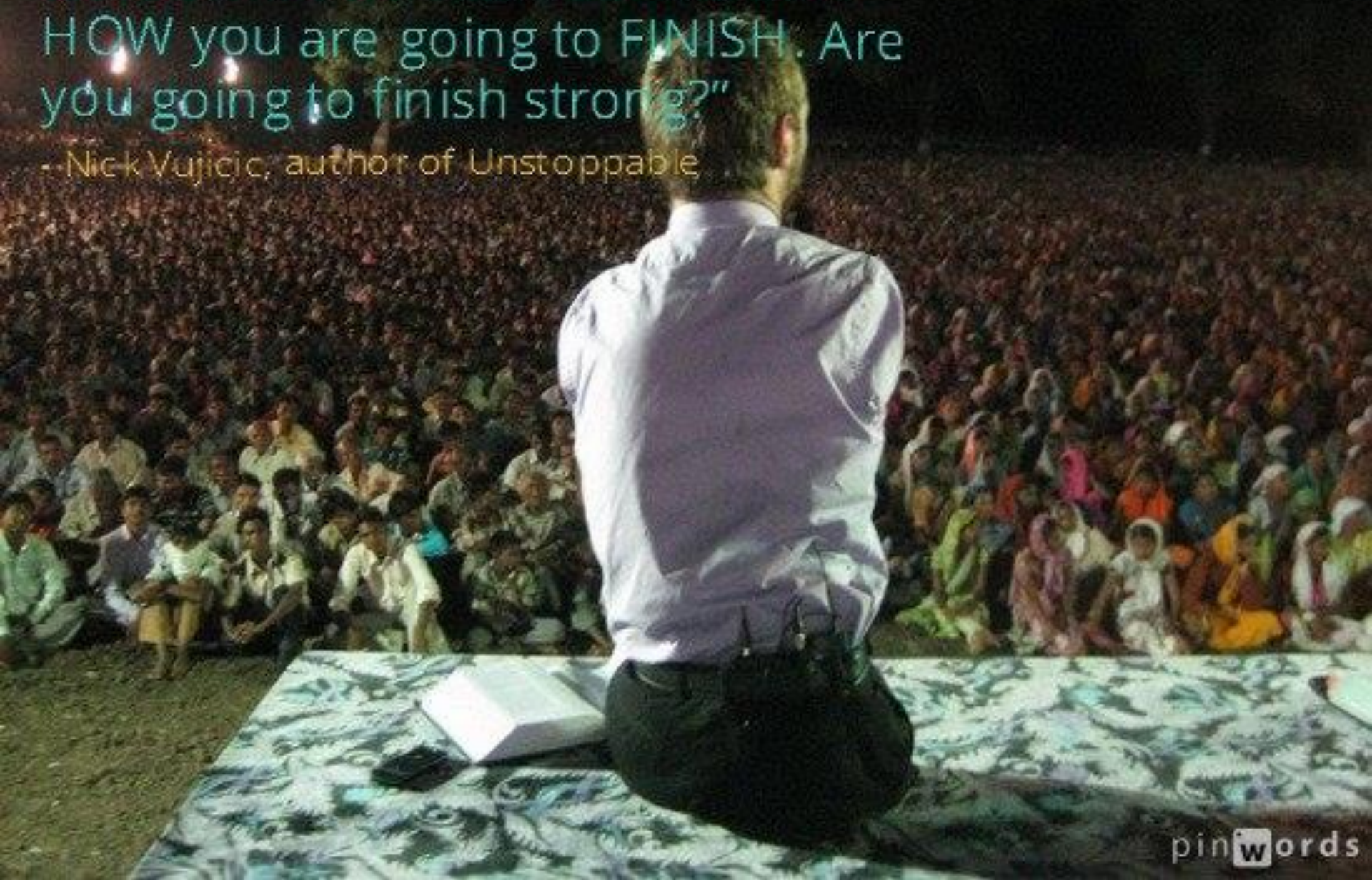
Я соглашусь, что есть бардак,
Что в жизни многое не так,
Но всё же, ты подумай, взвесь,
Цени, что есть сейчас и здесь!

И прежде, чем ложиться спать
В свою уютную кровать,
Ты вспомни, друг мой, об одном -
Скажи Спасибо Богу перед сном.



"The human spirit can handle much worse than we realize. It matters HOW you are going to FINISH. Are you going to finish strong?"

- Nick Vujicic, author of Unstoppable













Ник ВУЙЧИЧ

координатор, писатель

«Но я христианин не из-за Церкви, я христианин потому что следую за Христом», — сказал Ник Вуйчич.

- **«Они (родители) меня научили быть благодарным, делать, что можешь, и никогда не сдаваться, а Бог сделает остальное», — рассказал оратор.**
- *«Я сам хотел сдать в десять лет. Я хотел утопиться в ванной, потому что не чувствовал надежды, боялся быть обузой моим родителям, боялся, что не возьму за руку свою жену. Но я не знал, что в будущем сам смогу трудоустроить своих родителей, что мне не надо будет держать за руку мою жену, а надо будет держать ее сердце. Мечты сбываются. Конечно, не все. Но то, что предначертано, можно достичь», — заявил Ник Вуйчич.*
- **«Я мог бы умереть и сегодня. Бог заберет меня домой в нужный день. Ни на один день ранее, ни позднее», — подчеркнул оратор. Ник Вуйчич также отметил, что едва не умер два месяца назад из-за большой кровопотери.**
- **Ник В. понял, что может быть чудом для других, помогать другим увидеть Божий план. При этом он отметил, что верит, как однажды проснется на небесах с новыми руками и ногами.**
- **Его история жизни станет посланием надежды, позитива и веры. «Я не источник надежды, я посланник»...**



**У одной доброй, мудрой старушки спросили:
— Бабушка! Ты прожила такую тяжелую жизнь, а
душой осталась моложе всех нас. Есть ли у тебя
какой-нибудь секрет?**

- — Есть, милые. Все хорошее, что мне сделали, я записываю в своем сердце, а все плохое на воде. Если бы я делала наоборот, сердце мое сейчас было бы все в страшных рубцах, а так оно — рай благоуханный. Бог дал нам две драгоценные способности: вспоминать и забывать.**
- Когда нам делают добро, признательность требует помнить его, а когда делают зло, любовь побуждает забыть его.**



Иван Павлов

(1849 - 1936) великий русский ученый-физиолог, психолог, академик.

Создатель науки о высшей нервной деятельности и представлений о процессах регуляции пищеварения.

Основатель крупнейшей российской физиологической школы.

“Я изучаю высшую нервную деятельность и знаю, что все человеческие чувства: радость, горе, печаль, гнев, ненависть, мысли человека, самая способность мыслить и рассуждать - связаны, каждая из них, с особой клеткой человеческого мозга и ее нервами. А когда тело перестает жить, тогда все эти чувства и мысли человека, как бы оторвавшись от мозговых клеток, уже умерших, в силу общего закона о том, что ничто - ни энергия, ни материя - не исчезают бесследно и составляют ту душу, бессмертную душу, которую исповедует христианская вера” ...