

Учитесь мыслить правильно (как избавиться от плохих мыслей).



Шарипова Руфина Мнировна  
Кайсенова Бибигуль Нурушевна

28 апреля 2020



- Жить в счастливом ожидании - это благотворное влияние на состояние организма. (доктор Бернард Лаун «Утерянное искусство врачевания»)

# Плохие мысли. Что вызывает их?



- ✓ чувство вины (которое может быть чрезмерным, навязанным нам окружающими или воспитанием)
- ✓ тревога (неопределенность в будущем)
- ✓ прошлые обиды
- ✓ непринятые решения
  
- ✓ -могут транслироваться нам от других людей

Примите к сведению. Работайте над собой.



**Наши плохие мысли определяют отношение  
к нам других людей!**

# Как избавиться от плохих мыслей?



- любая физическая активность
- убрать, уничтожить фото, письма, которые причиняют страдания
- записывать плохие мысли (когда мы их прописываем, мы убираем их из своего подсознания)
- бетонируем (планирование нового яркого события, которое не даст просачиваться нашим плохим мыслям)
- учитесь контролировать процесс появления плохих мыслей
- устранить причину ( в контакте со специалистом)