

Тренинг «Позитивное мышление»





Позитивное мышление - это...

Позитивное мышление – это дорога к свободе, к новому уровню жизни, к успеху и личностному росту. Каждый человек может стать успешным творцом своего будущего. Ведь наше будущее это только мысленный образ, идея, которая пока не имеет реализации и формы в материальном мире.



секреты позитивного
мышления

- позитивное мышление вызывает позитивные чувства и эмоции: счастье, радость, удовлетворенность собой, умиротворение;
- положительные эмоции влияют не только на психологическое здоровье, они укрепляют иммунитет, повышая устойчивость к болезням;
- оптимизм заразителен – вы сумеете легче привлекать в свою жизнь нужных и более позитивно настроенных людей;
- позитивный настрой повышает вашу энергетику и приближает к осуществлению ваших желаний.

Почему позитивное отношение к жизни так важно?

Несколько распространённых форм негативного мышления:



- **Фильтрация.** Вы увеличиваете негативные аспекты ситуации, и отфильтровывает все позитивные.
- **Персонализация.** Когда происходит что-то плохое, вы автоматически начинаете винить себя.
- **Катастрофизация.** Вы автоматически ожидаете самого худшего.
- **Поляризация.** Вы видите вещи только хорошими или плохими, чёрными или белыми.

1) Когда в нас действует эгоистичное чувство по отношению к окружающим, мы:

- угнетаем и демонстративно превосходим младших
- конкурируем и соперничаем с равными
- завидуем старшим и критикуем их

2) Когда же наше сознание становится позитивным, мы:

- вместо эксплуатации и угнетения — проявляем милость или сострадание к младшим
- вместо соперничества и конкуренции — дружим и уважительно относимся к равным
- вместо критики и зависти — с почтением, в духе служения общаемся со старшими.

Как понять, какое мышление (позитивное или негативное) преобладает у меня сейчас?

Отрицательный внутренний диалог

Я никогда не делал это раньше.

Это слишком сложно.

У меня нет ресурсов.

Я слишком ленив, чтобы добиться этого.

Это не будет работать.

Это слишком радикальные изменения.

Никто не хочет общаться со мной.

Я больше ничего здесь не добьюсь.

Позитивный внутренний диалог

Это возможность узнать что-то новое.

Рассмотрю решение с разных сторон.

Голь на выдумки хитра.

Я был не в состоянии уместить это в свое расписание, но я могу пересмотреть некоторые приоритеты.

Я могу попытаться заставить это работать.

Давайте шанс.

Я буду интересен людям, если я буду открытым для них.

Я постараюсь ещё раз.



**ДУМАЙ
ПОЗИТИВНО!**

**ПОЗИТИВНОЕ
МЫШЛЕНИЕ.**



**секреты позитивного
мышления**

ПОЗИТИВНО!

ДУМАЙ

Влияние мышления на жизнь...

Какой он позитивно-мыслящий человек?

- Наверняка Вы хотя бы раз в жизни встречали человека, удивительно спокойного и уверенного в себе. В его движениях нет спешки, в словах нет грубости. На его лице обитает легкая ненавязчивая улыбка.
- Если с таким человеком и случается неприятность, он в первую очередь спрашивает себя — что хорошего мне несет случившееся? Ведь любая проблема имеет две стороны. Обычно мы почему-то видим только темную. А человек с позитивным мышлением знает, что есть и светлая, и ее он и ищет в жизни. **Ищет и находит!**

ЧЕЛОВЕК С ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ



ЧЕЛОВЕК С НЕГАТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ



Важно понимать, что негативные мысли – это наш выбор, наша вредная привычка, которую можно заменить на полезную. Упражнения на формирование позитивного мышления действуют по тому же принципу, что и физические упражнения. Для того чтобы быть в хорошей физической форме – важны регулярные, желательно ежедневные тренировки. Точно также обстоят дела и мышлением. Позитивное мышление – результат ежедневной работы над собой.

Техники позитивного мышления и упражнения

Упражнение

"Избавляемся от негативных слов"

Проследите за своим и мыслями и высказываниями. Если вы часто повторяете вслух, или про себя фразы: «...я не сомневаюсь», «...у меня не получится», «мне не везет» — это явный признак преобладания негативных установок.



ДУМАЙ
ПОЗИТИВНО!

Аффирмации

Я широко раскрываю
объятия миру и заявляю ему
с любовью, что я заслуживаю
и принимаю все лучшее
в нем.

Аффирмации

Я открыт всем дарам Вселенной.
С каждым днем я становлюсь
мудрее, богаче, успешнее!
Я здоров и счастлив. Любовь
во мне и вокруг меня.

REAL

Аффирмации

Я - денежный магнит и
привлекаю деньги непрерывно.
Денежные идеи создания прибыли
идут ко мне легко. Я становлюсь
более богатым день за днем.

Это одно из самых мощных и эффективных упражнений. Благодарность обладает колоссальной силой. Благодарите абсолютно за все что, есть в вашей жизни, даже за трудности и разочарования, ведь они делают вас сильнее, обогащают ваш жизненный опыт. Посмотрите на свою жизнь с точки зрения того, что у вас уже есть, а не с точки зрения того, что чего не хватает.

Будьте благодарны!



Упражнение «Мой идеальный день»

Чаще всего это техника используется при постановке целей. В то же время она отлично помогает удерживать фокус внимания на позитиве, на том, что вы хотите, а не на том, чего не хотите. Выделите время и опишите в подробностях свой идеальный день.

Следующий этап – воплощение в жизнь, т.е. нужно просто прожить ваш «идеальный день» и отметить для себя что получилось, а что нет. Какие эмоции вы при этом испытали? Радость, удовлетворение, умиротворение...? Если что-то не вышло, просто нужно написать новый «идеальный день» и опять прожить его в реальной жизни. Упражнение выполняется до тех пор, пока вы не почувствуете удовлетворение от происходящих изменений в вашей жизни.

Суть этого упражнения очень проста: необходимо сделать ревизию всех негативных событий, который занимают ваш разум. Для каждого негативного события нужно найти 5 выгод, 5 положительных сторон.

Упражнение «+5»



Не смотря на то, что про визуализацию уже очень много написано, от этого её эффективность ни капельки не снижается. Не секрет, что наш разум работает и мыслит посредством образов. Образы влияют на все, что нас окружает: на то, что чувствуем, что мы делаем, как достигаем своих целей, как строим отношения с окружающими людьми.

Визуализация



Упражнение «Рюкзак с обидами».

Представьте, что вы находитесь высоко в горах и стоите на узком, шатком мостике над ущельем. У вас на спине рюкзак, наполненный вашими обидами, разочарованиями, злостью, негативными эмоциями. Еще одна эмоция, обида – и рюкзак перевесит вас. Вы упадете в пропасть. Попробуйте больше не нагружать рюкзак, не складывайте в него очередную обиду, а резко сбросьте его с плеч – пусть все ваши обиды падают в пропасть. Постоите еще немного на мостике, попрощайтесь с негативом и возвращайтесь домой.

Техника медитации – отличное средство для концентрации и успокоения ума. Регулярная медитативная практика способствует духовному и физическому здоровью, учит ментальному самообладанию. Преимуществ медитации много, и одно из них это развитие позитивного мироощущения.

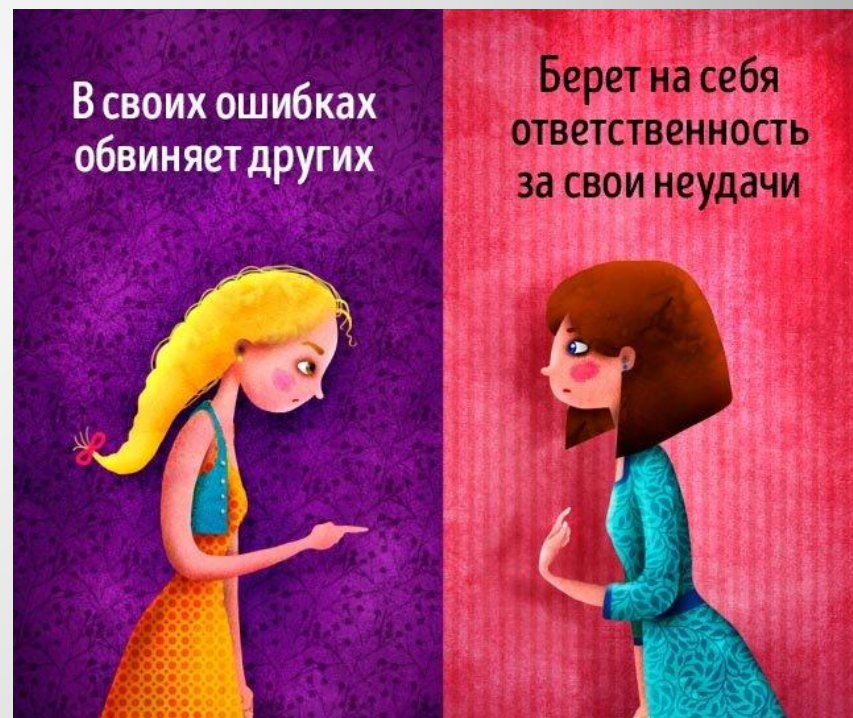
Медитация



На каждом из восьми листочков пишем ответ на вопрос:
«Кто я?».

Располагаем их сверху вниз – от самых важных к
второстепенным.

Упражнение «Кто я?»



Вывод:

Как только вы станете хозяином своего сознания, и сможете превращать каждое событие жизни в положительный, вдохновляющий опыт, вы навсегда избавитесь от волнений, сомнений, разочарований. Вы больше не будете заложником своего прошлого – вы станете творцом своего прекрасного будущего.



Измени мышление — и ты изменишь свою жизнь!

Брайан Трейси

**ПОЗИТИВНОЕ
МЫШЛЕНИЕ.**

Полезная литература:

1. «Позитивный образ мышления» Богачев Филипп;
2. «Сила позитивного мышления» Норман Винсент Пил ;
3. «Позитивная сила негативного мышления» Джули Норем;
4. «Как научиться оптимизму: Изменение на мир и свою жизнь» Мартин Селигман;
5. «Позитивное мышление на каждый день» Луиза Хей;

КОНТАКТЫ:

- Виктория Цищецкая –
председатель Совета
обучающихся ГАГУ
- 8-962-809-16-04
[viki tog95@mail.ru](mailto:viki_tog95@mail.ru)
- <https://vk.com/siberskayayagoda>

