

Жизненная навигация

**Тема 3. Что порой мешает
верить в успех?**

- Учебные вопросы:
- 1. «Препятствия» и «помощники» в вере в успех
- 2. Жизненные трудности и проблемы
- 3. Что может помочь человеку снова восстановить свои силы, поверить в успех?

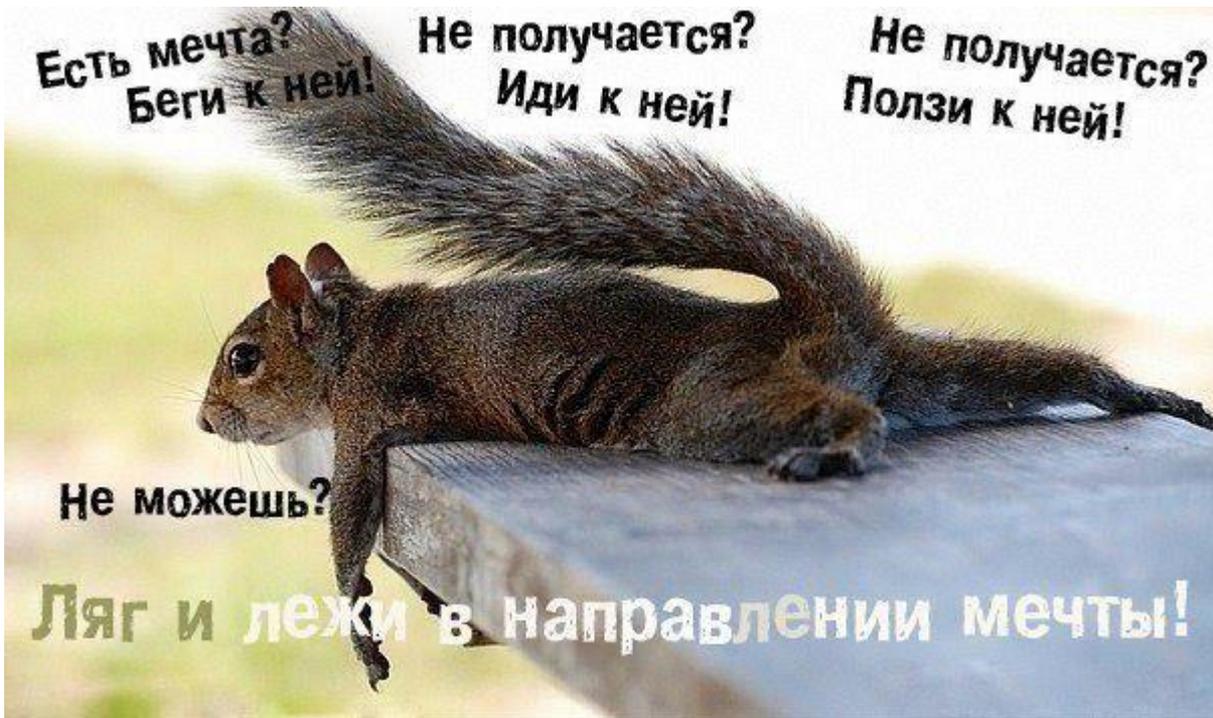
Есть мечта?
Беги к ней!

Не получается?
Иди к ней!

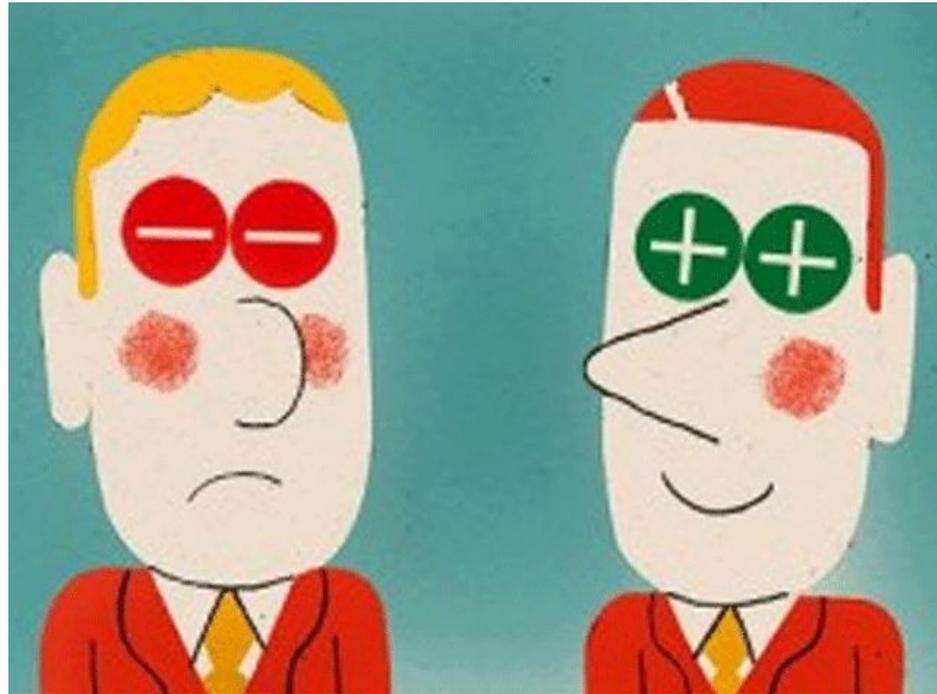
Не получается?
Ползи к ней!

Не можешь?

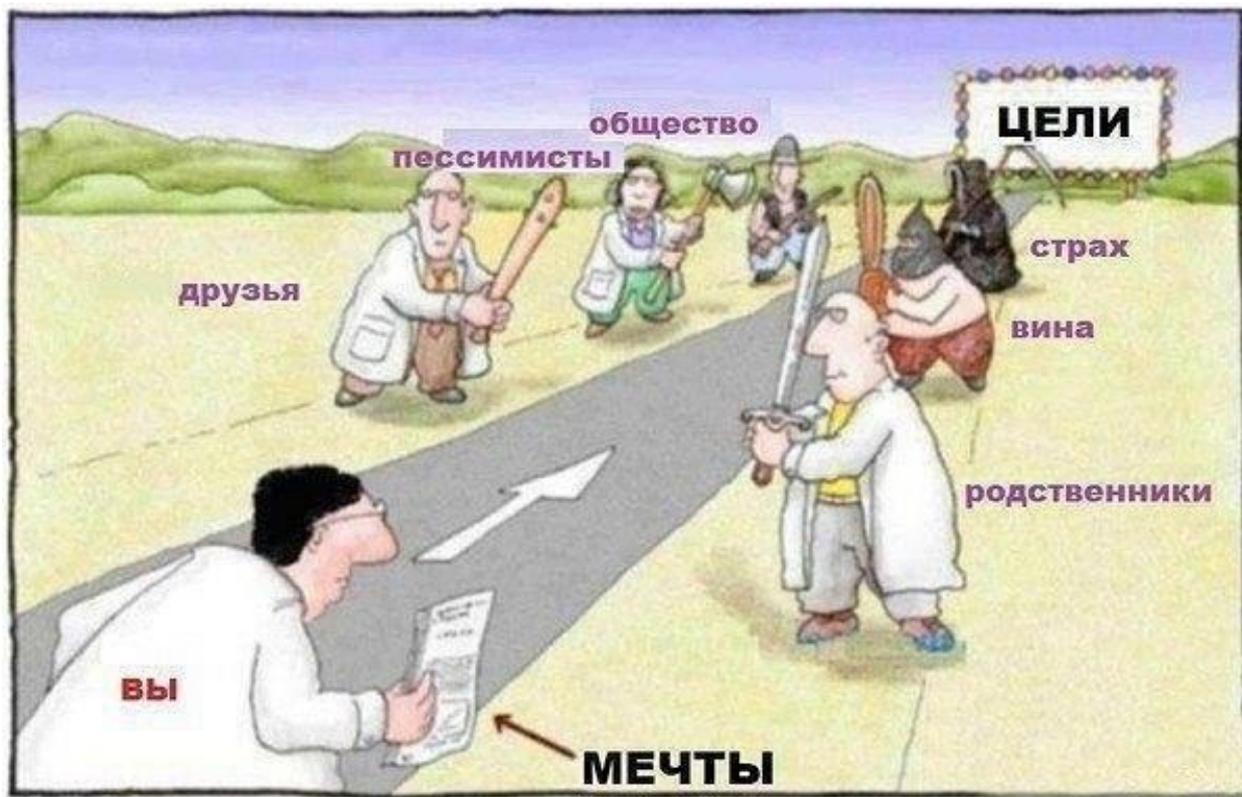
Ляг и лежи в направлении мечты!



- Люди могут отличаться друг от друга в восприятии событий жизни, окружающего мира, самого себя и своего будущего.
- Оптимизм и пессимизм два противоположных типа восприятия.
- Пессимизм (нем. *Pessimismus* от лат. *Pessimus* – наихудший) – восприятие жизни, хода событий, проникнутое настроением упадочничества, безнадежности, отсутствием веры в будущее.
- Оптимизм (от лат. *Optimus* – «наилучший») – взгляд на жизнь с позитивной точки зрения, уверенность в лучшем будущем.

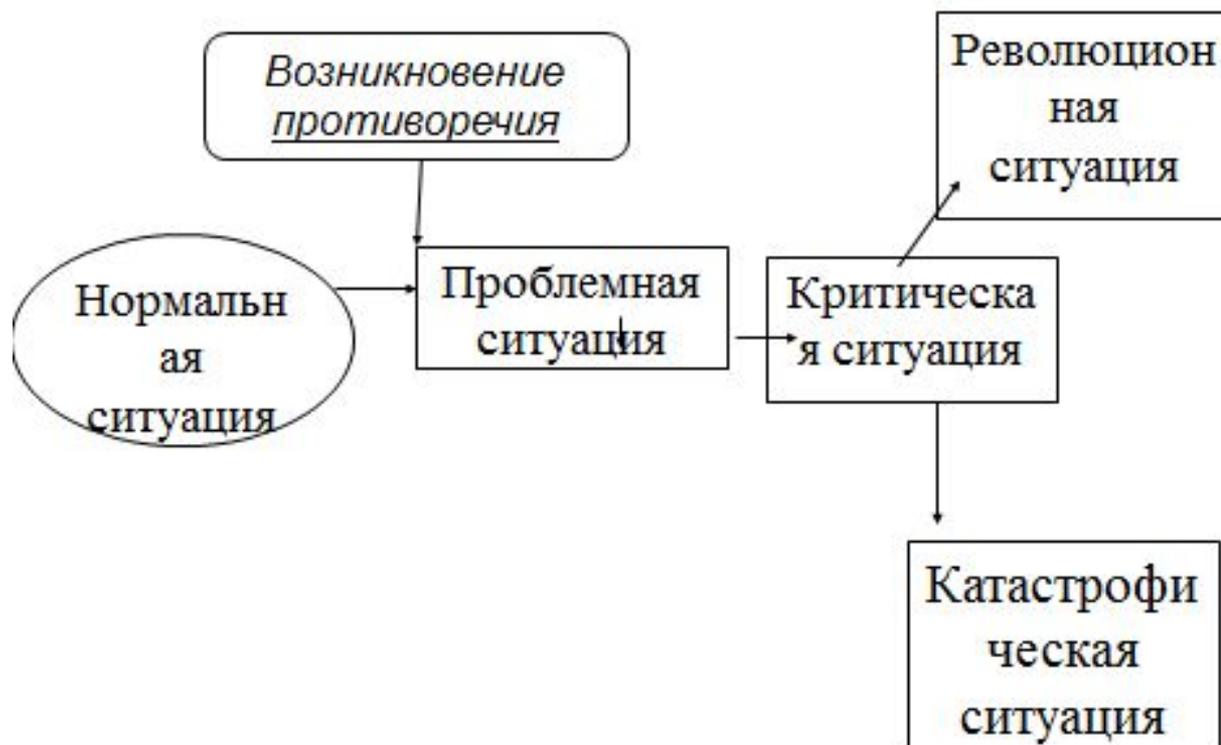


- Нормальная ситуация – это ситуация, при которой разрыв между действительным и желаемым носит известный, определенный характер и не мешает нормальному функционированию общества, социальной группы или конкретного индивида.



- Проблемная ситуация – это ситуация, в основе которой лежит не имеющее однозначного решения противоречие, отражающее реальное взаимодействие субъекта и его окружения, соотношение неблагоприятных обстоятельств и условий, в которых разворачивается деятельность человека или социальной группы.

- Если же ситуация представляется людям проблемной, а объективно таковой не является, то это псевдопроблемная ситуация (ложная).
- Тот элемент ситуации, который вызвал затруднение – называется проблемой – трудно разрешимая задача.



- Релаксация – это снятие психологического, мышечного напряжения для восстановления сил.
- Порой, чтобы восстановить свои силы человеку достаточно просто отдохнуть. Но не просто лежать на диване! Важно помнить, что отдых может быть активным, например, спорт или занятие танцами. И лучший отдых – это смена деятельности! В результате у человека не только поднимается настроение, но и повышается работоспособность – потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность эффективно в определенный промежуток времени.

- Наше воображение способно формировать образы, которые реально не существуют. Благодаря воображению мы можем использовать все возможности визуализации – метод, основанный на работе воображения и заключающийся в моделировании желаемого будущего, создании в воображении образов желаемой действительности.



- **3. Аффирмация** – краткая фраза, содержащая словесную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или установку в подсознании человека.
- Смысл аффирмации – создать вокруг себя ореол позитивных мыслей и занять место негативных установок, вытеснив их. Ежедневное повторение аффирмаций позволяет нам наполняться позитивными эмоциями и энергией.

- 1. Эффективная аффирмация должна быть сформулирована в позитивном ключе.
- Не рекомендуется использовать частицу «не», слова «избавился», «нет», «перестал», «никогда».
- 2. Фраза должна быть сформулирована в настоящем времени.
- 3. Мысль должна быть конкретизирована.
- 4. Фраза должна быть наполнена позитивом!

- Спасибо за внимание!