

*Как стать  
оптимистом?*

***Цель:*** *выяснить как стать оптимистом.*

***Задачи:***

- ❖ **определить, что такое оптимизм и пессимизм;**
- ❖ **ВЫЯСНИТЬ, ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ОПТИМИСТ ОТ ПЕССИМИСТА;**
- ❖ **найти способы стать оптимистом.**

**ПЕССИМИЗМ**

**ОПТИМИЗМ**

**от латинского**

**«pessimus»**  
**(наихудший)**

**«optimus»**  
**(наилучший)**

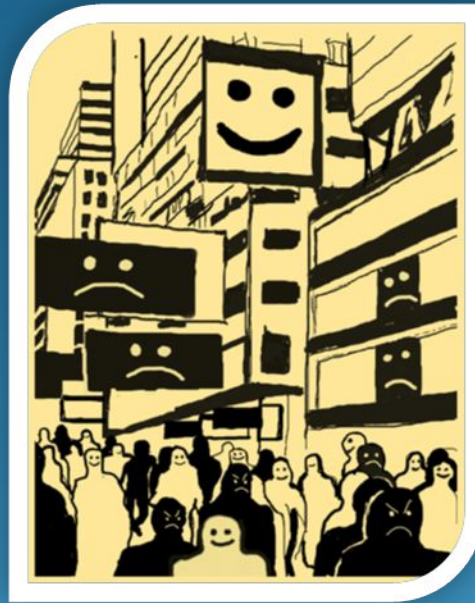


# ОПТИМИСТ

□ *верит в успех*

□ *жизнерадостный*

□ *не унывает в несчастьях*



# Пессимист

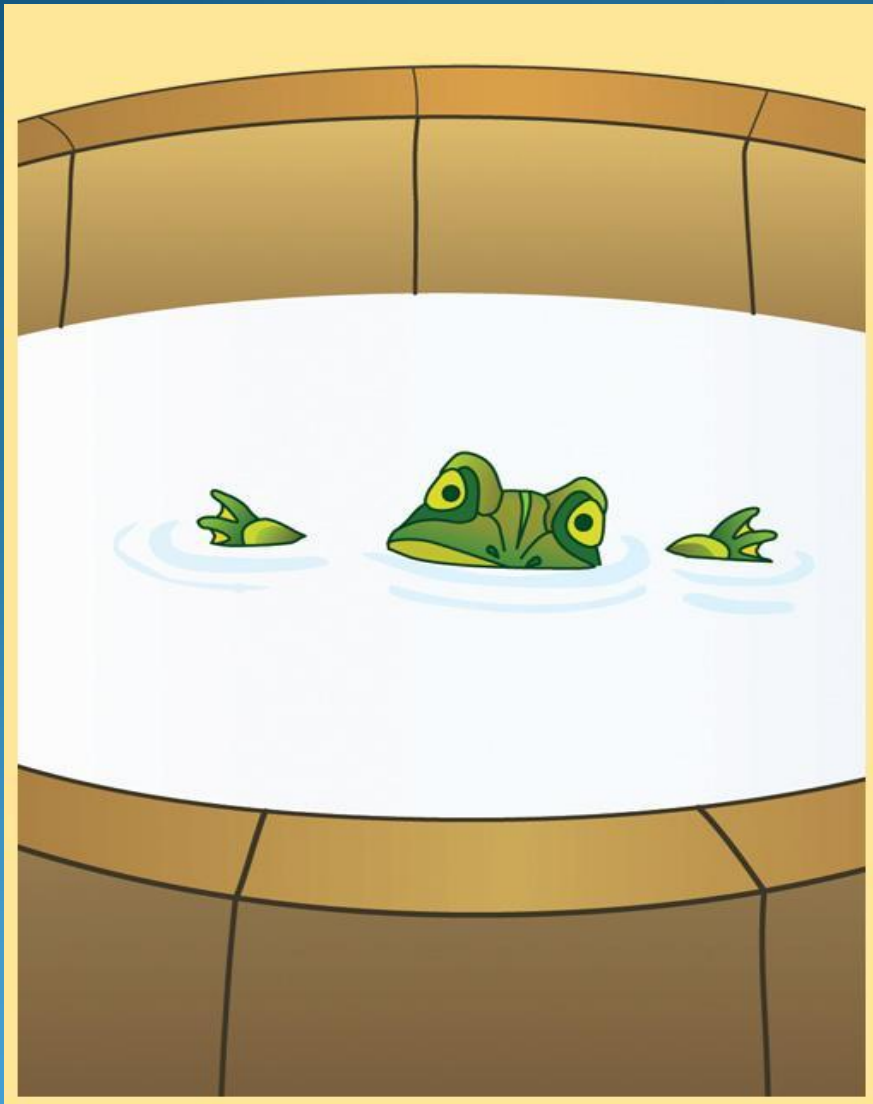
• *мрачный, безрадостный  
взгляд на жизнь*

• *не верит в лучшее  
будущее*

• *унылое настроение*

**Оптимизм – не черта характера, он не передается по наследству, ему можно научиться.**

# «Действуя - побеждаем!»



# Способы борьбы с пессимизмом:

1) Научитесь говорить себе:

"Я могу!", "У меня все получится!"...

2) Хвалите себя.

3) Больше улыбайтесь.

4) Чаще общайтесь с друзьями.



# Вывод:

Чтобы стать оптимистом  
необходимо:

- научиться отвлекаться от плохих мыслей;
  - чувствовать себя уверенно и нравиться самому себе;
  - каждый раз быть в хорошем настроении и не болеть;
- чувствовать себя защищенным, чтобы рядом были друзья.



**БУДЬТЕ ОПТИМИСТАМИ!**