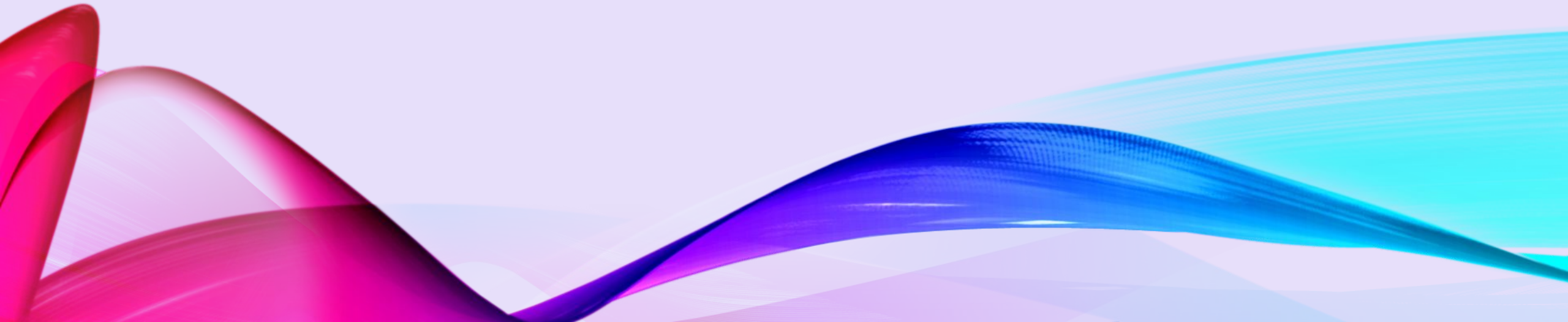





Что же такое позитив? Наверное всем  
знакомо это чувство...

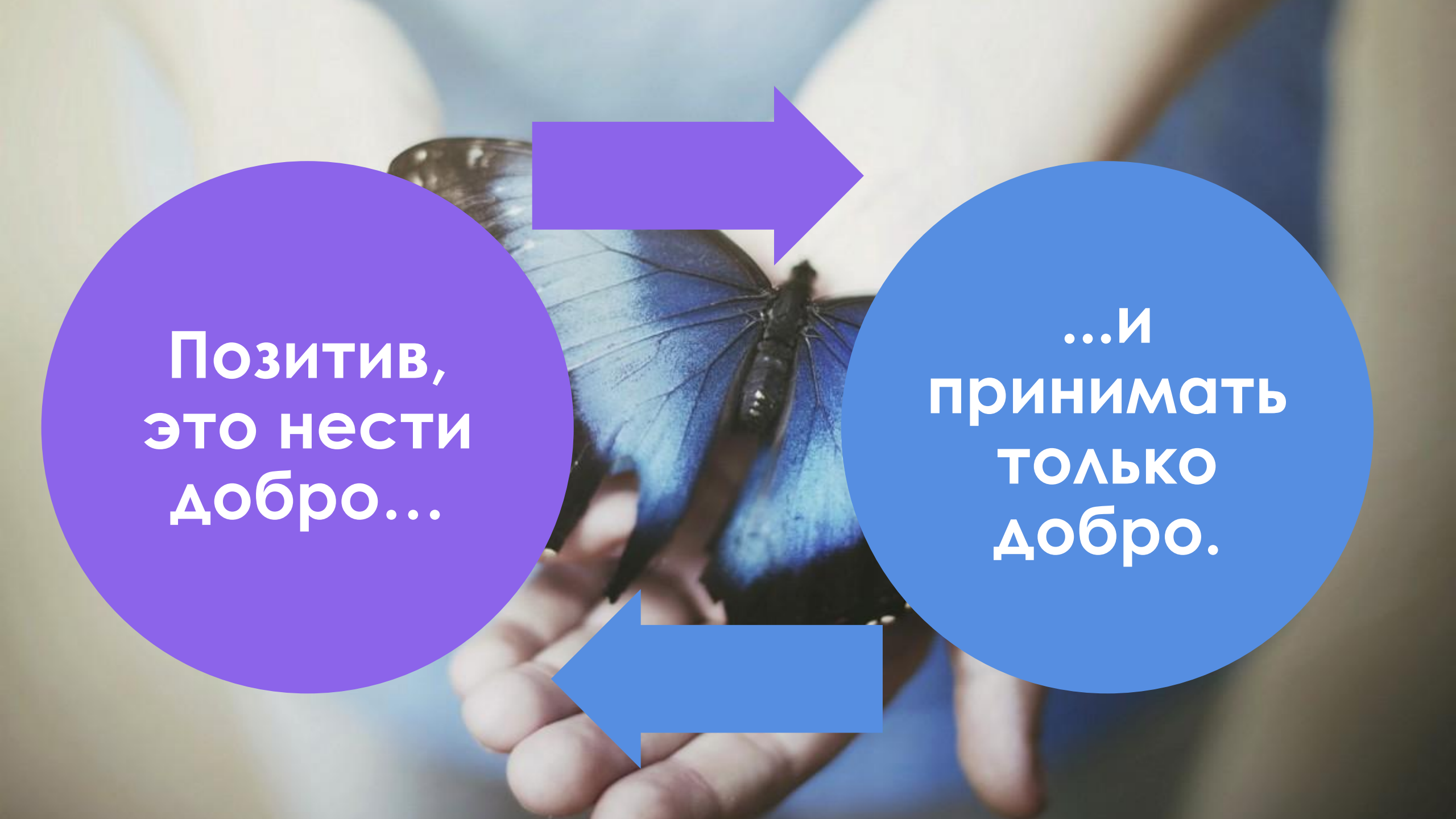




**Позитив это  
когда, тебе все  
равно на все те  
преграды,  
которые  
встали на  
твоем пути...**

**ПОЗИТИВ ЭТО  
КОГДА, ТВОИ  
МЫСЛИ  
УКРАШАЮТ  
ТВОЮ  
РЕАЛЬНОСТЬ...**





**Позитив,  
это нести  
добро...**


**...и  
принимать  
только  
добро.**

A young woman with long dark hair is captured mid-jump on a bed in a bedroom. She is wearing a white tank top and blue and white striped leggings. The room has yellow walls, a window with white curtains, a framed picture on the wall, and a desk with a red bulletin board and a blue lamp. A large pink circular overlay is centered over the woman, containing the text "Позитив, это радоваться мелочам..".

**Позитив,  
это  
радоваться  
мелочам..**




**ПОЗИТИВ,  
ЭТО ЖИТЬ  
ЗДЕСЬ И  
СЕЙЧАС**

A close-up photograph of a young child's face. The child has bright blue eyes and is looking slightly to the right. Their hand is raised towards their mouth, with fingers partially covering it. The background is dark and out of focus. A semi-transparent blue circle is overlaid on the center of the image, containing text.

**Позитив,  
это  
улыбка. В  
душе и на  
лице**

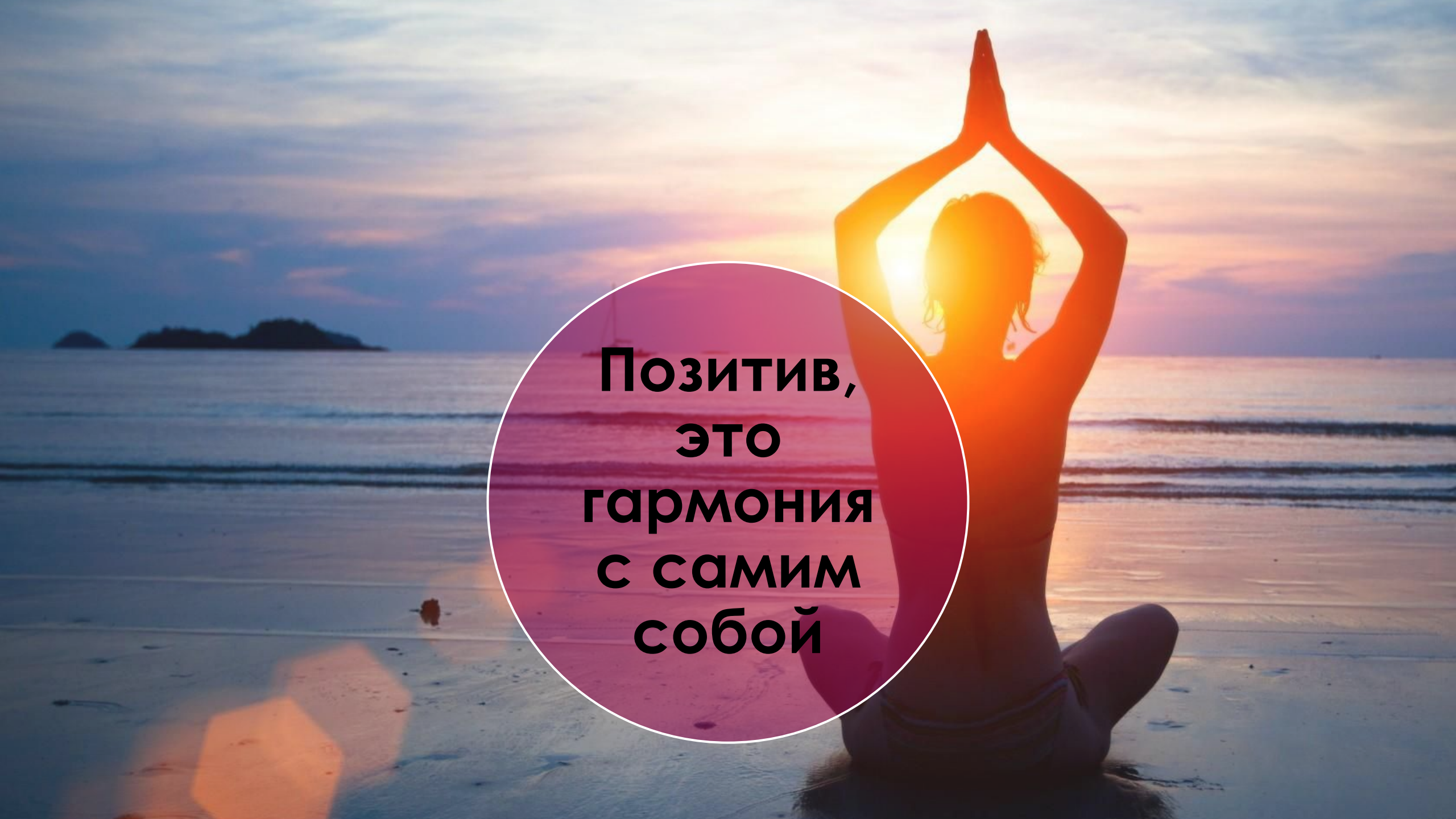




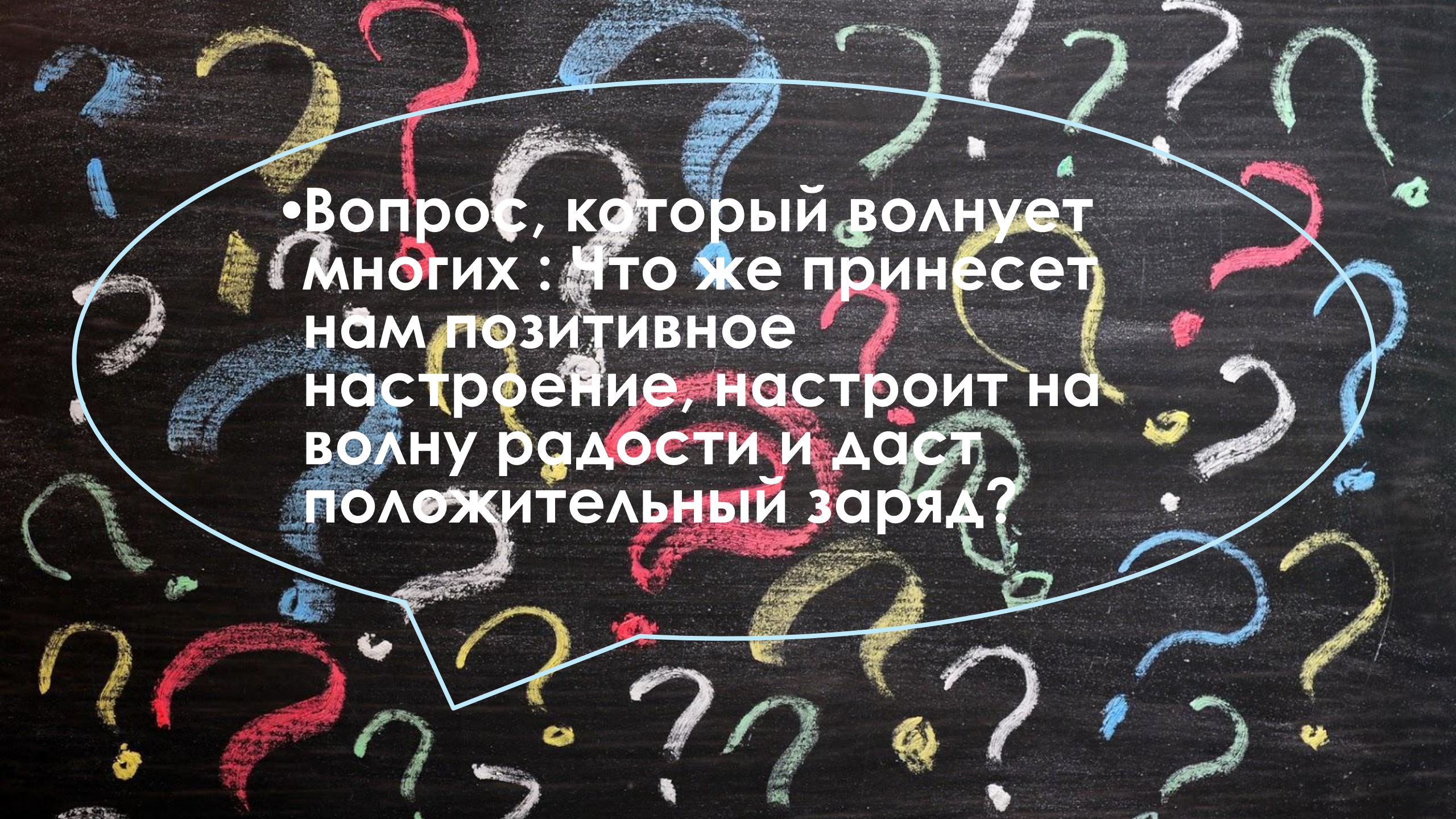
**Позитив, это  
следовать  
вперед, позабыв  
о проблемах  
прошлого, думая  
о настоящем,  
мечтая о  
будущем**



**Позитив, это  
теплая душа,  
греющая  
тебя.  
Согревающая  
других**

A person is shown in silhouette, performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana) on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The person's arms are raised, and their hands are joined at the tips above their head. The background features the ocean with gentle waves and a few distant islands under a sky with soft, wispy clouds. A semi-transparent pink circle is overlaid on the image, containing the text.

**Позитив,  
это  
гармония  
с самим  
собой**



• Вопрос, который волнует многих : Что же принесет нам позитивное настроение, настроит на волну радости и даст положительный заряд?

Я опросила 10 человек, своего  
возраста, то есть 15-17 лет,  
задав им вопрос :

Что приносит вам позитивные  
мысли? Улучшает ваше  
настроение?

Что позволяет, дать  
представление о том, что  
радует современных  
подростков?

И получила такие результаты:

Благополучие:  
3

Активный отдых  
(спорт):  
5

Семья: 6

10  
человек

Весна:  
1

Путешес  
твия: 2

Вкусная  
еда: 2

Животн  
ые: 2

Друзья: 8

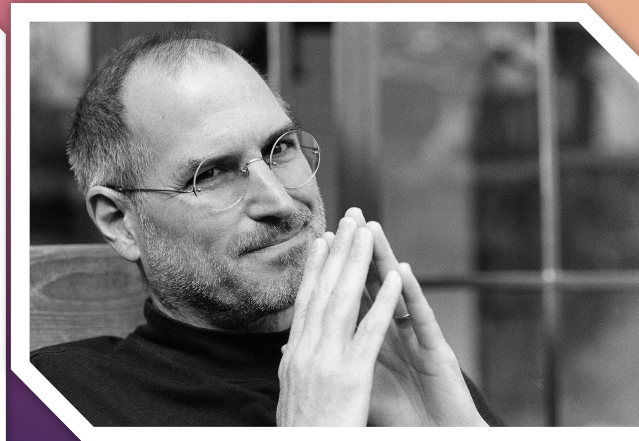
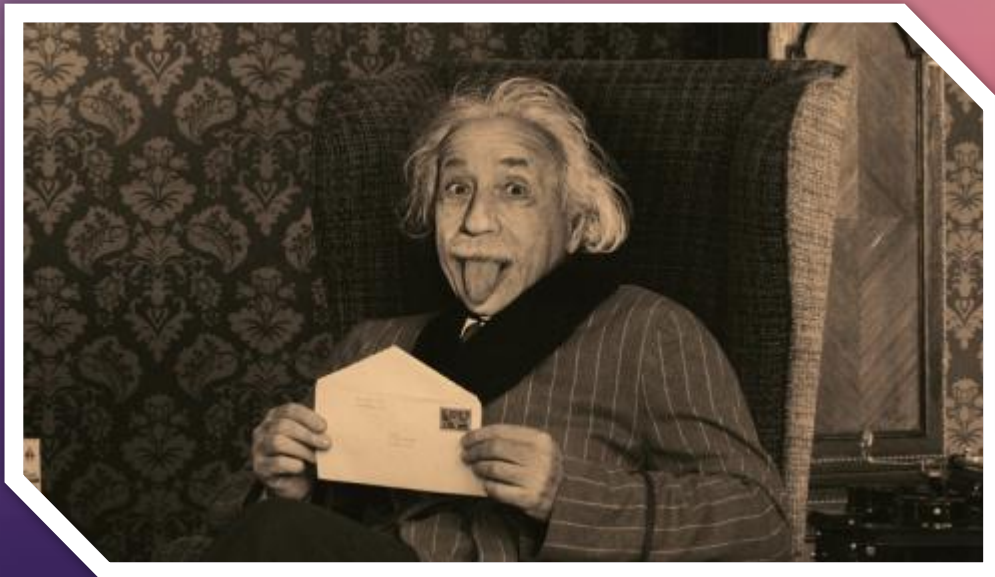
Музыка: 4



**Что же поможет быть нам позитивным?  
Правила позитивного мышления.**

## Правило 1. Верьте в материальность нашей мысли.

Старайтесь окружать себя успешными оптимистичными людьми с позитивным мышлением, стремящихся к саморазвитию, способных к продуктивному общению и излучающих положительную энергию





## Правило 2. Используйте технику «положительных утверждений».

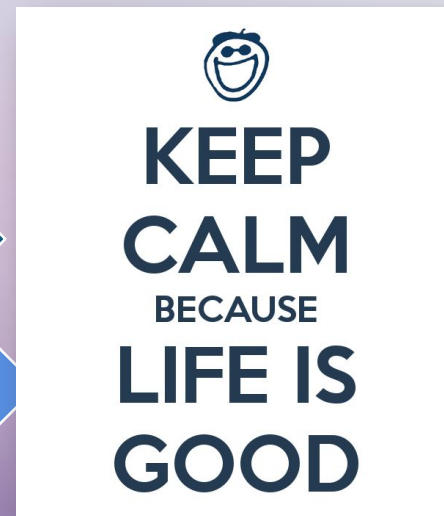
Наше поведение, установки определяются мыслями, которые мы сами внушаем себе. Позитивные утверждения — это простые фразы-лозунги:

«М  
ОЯ  
ЖИ  
ЗН  
Ь  
ЯР  
КА  
Я И

«Я знаю чего хочу. Мои желания исполняются!».

«Моя жизнь яркая и достойная!»;

Л:??  
;



### Правило 3. Техника признания успехов.

Использование данного метода помогает нам осознать свою уникальность. И не стесняйтесь хвалить себя за любые пусть самые маленькие достижения



## Правило 4. Метод искоренения негатива.

Позитивные мысли создают нам комфортное ощущение. Негативные же порождают чувство беспокойства и тревоги – убирайте такие мысли, бегите от них, не давайте им овладеть Вашим разумом!



**CONTROL**

Все  
стро  
стро)

И помните: Позитив,  
неотъемлемая часть  
нашей жизни. Развивая  
позитивное мышление,  
мы упрощаем себе  
жизнь. Делая каждый  
момент, незабываемым,  
а любую проблему, легко  
решаемой.

A man in a dark pinstriped tuxedo with a white shirt and black bow tie stands with his arms outstretched. He is looking slightly to the left. The background is a vibrant, out-of-focus scene with warm yellow and orange tones, interspersed with bright blue and white star-like light effects. In the foreground, there are blurred green and yellow lights, suggesting a stage or event setting.

**Спасибо за  
внимание!**