

*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)

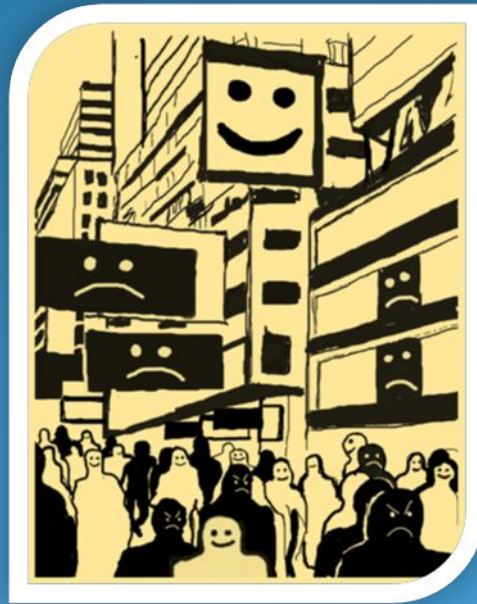


ОПТИМИСТ

□ *верит в успех*

□ *жизнерадостный*

□ *не унывает в несчастьях*



Пессимист

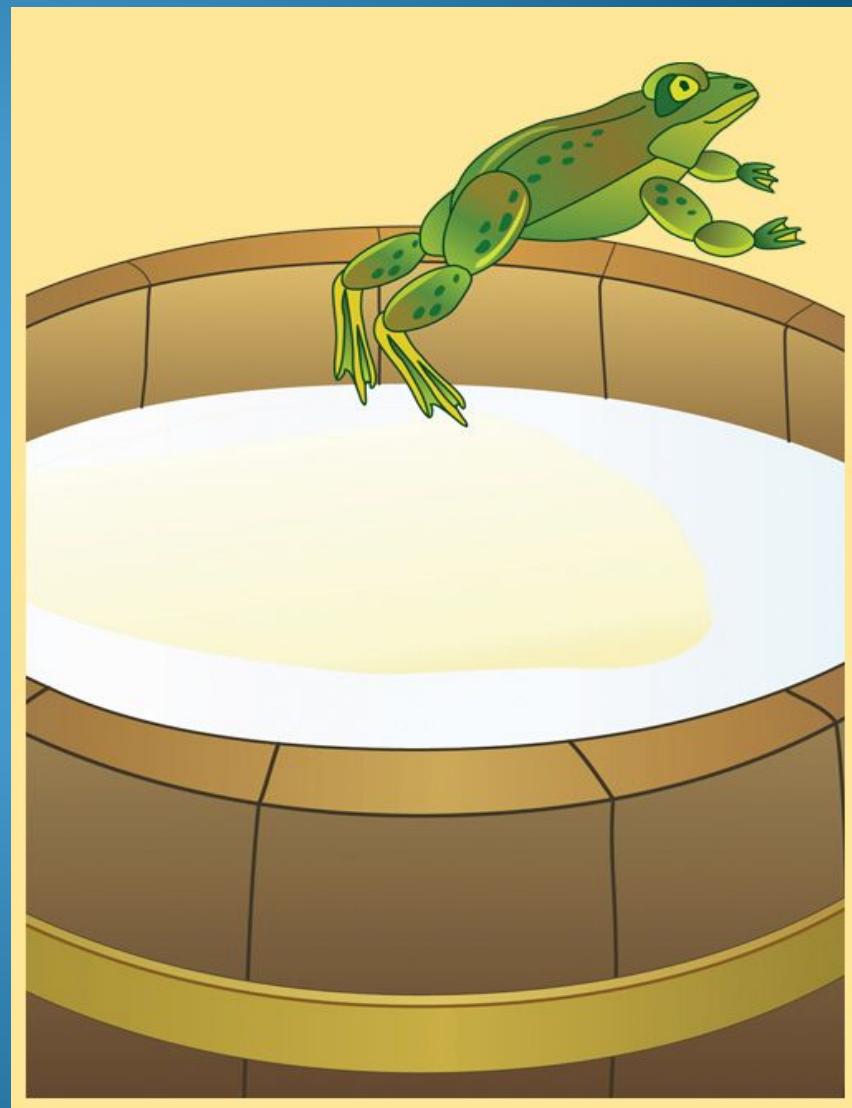
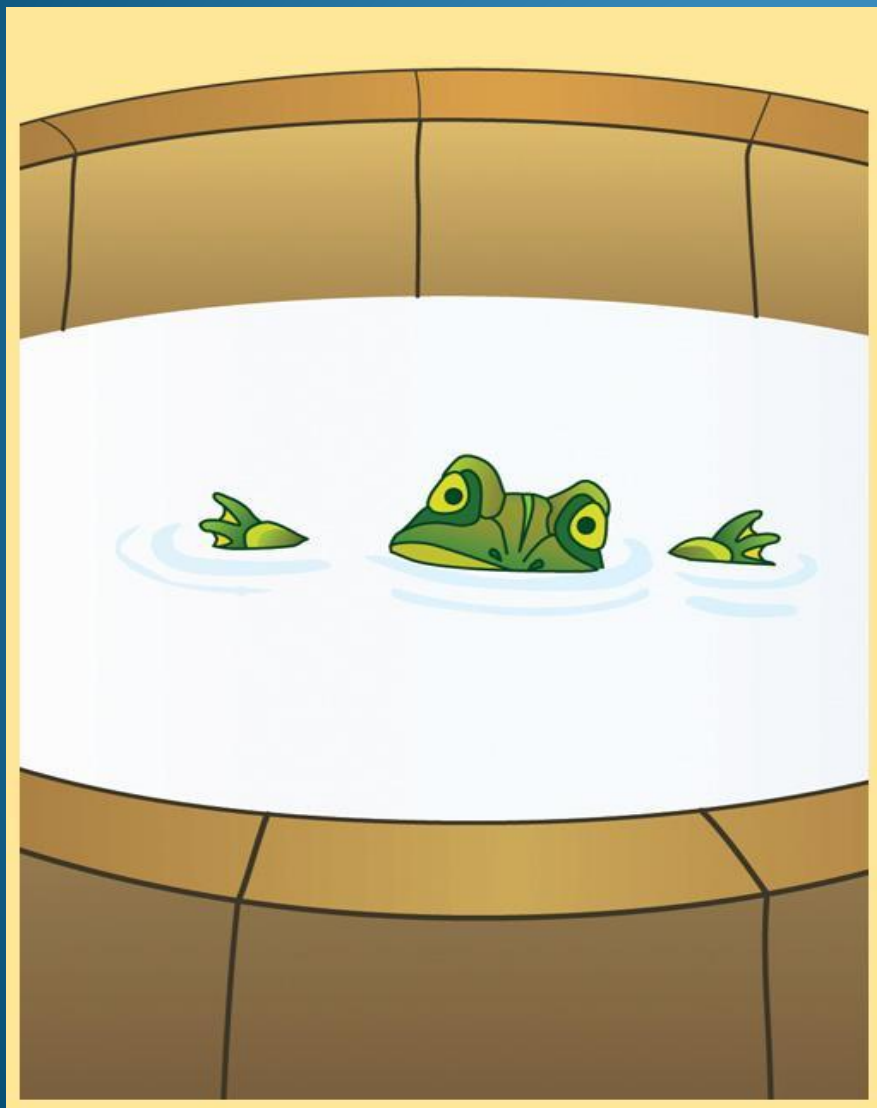
• *мрачный, безрадостный
взгляд на жизнь*

• *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!