



***Психологический  
семинар-практикум  
«Давайте в жизни  
искать позитив»***

# **«Давайте в жизни искать ПОЗИТИВ»**

Жизнь одна, но в ней порой причудливо  
переплетено позитивное и негативное.

Достоинно принимать превратности  
судьбы и хранить её счастливые  
моменты – простая премудрость жизни.

*Дина Дин*



# Цель: формирование ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

## Задачи:

- Создать положительные эмоции
- Формировать умение управлять своим настроением
- Формировать оптимистическое отношение к жизни
- Научить эффективно использовать способы саморегуляции



# Психологическая разминка





**Злость**

**Радость**

**Страх**

**Удовольствие**

**Интерес**

**Грусть**

**Упражнение**

**«Волшебная страна чувств»**

















# Упражнение «Звуки музыки»



















*Mira*









































































*Mira*









*Mira*











Жизнь - слишком  
серьезная штука,  
чтобы воспринимать ее  
слишком серьезно.

Оскар Уайльд









A seal is lying on its back on a dark, pebbly beach. The seal's mouth is wide open in a happy expression. It is holding a white rectangular sign with its front flippers. The sign contains the Russian text "ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ!". The background is a calm blue sea.

**ИСКУССТВО  
БЫТЬ  
СЧАСТЛИВЫМ!**







*Нужно иметь перед собой цель  
и стремиться к ней*

*Нужно уметь всегда улыбаться*







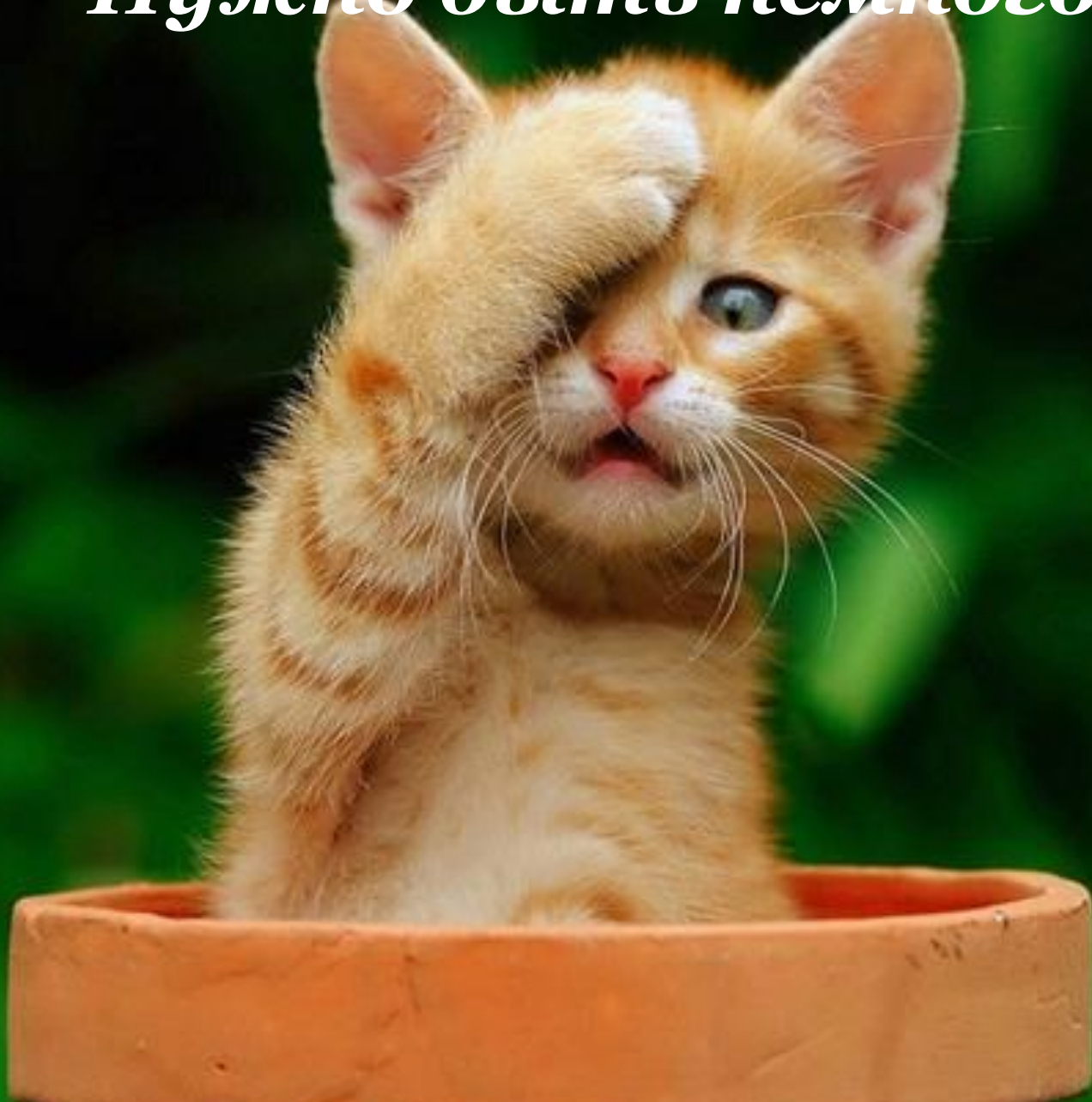
*Нужно получать удовольствие  
от помощи людям*



*Нужно уметь делить  
радости с другими*



*Нужно быть немного ребёнком*





*Нужно уметь сходиться с разными людьми*



*Нужно обладать чувством юмора*



*Необходимо уметь прощать*







***Иметь несколько сердечных друзей***



*Уметь сотрудничать с людьми  
и получать от этого удовольствие*







*Быть счастливым в семейном кругу*



***Обладать высокой уверенностью***





*Нужно уважать слабых*



*Иногда нужно позволять себе расслабиться*





*Необходимо быть смелым и решительным*



***Уметь оставаться спокойным  
в сложных ситуациях***



***Все в ваших руках!***



Мама! Мама!

