



***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







**ИСКУССТВО  
БЫТЬ  
СЧАСТЛИВЫМ!**







*Нужно иметь перед собой цель  
и стремиться к ней*

*Нужно уметь всегда улыбаться*



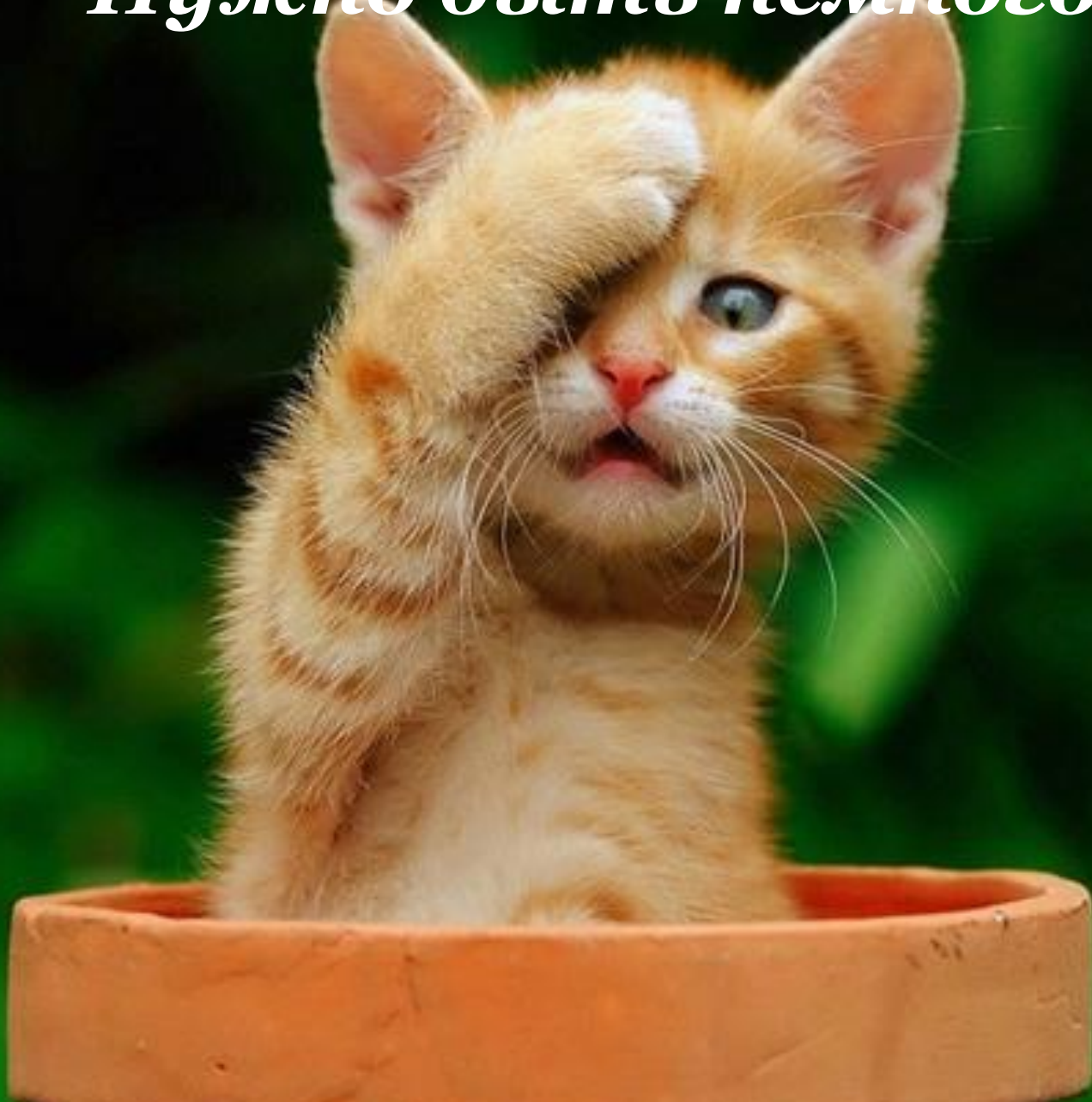


*Нужно получать удовольствие  
от помощи людям*



*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!

