



## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

2

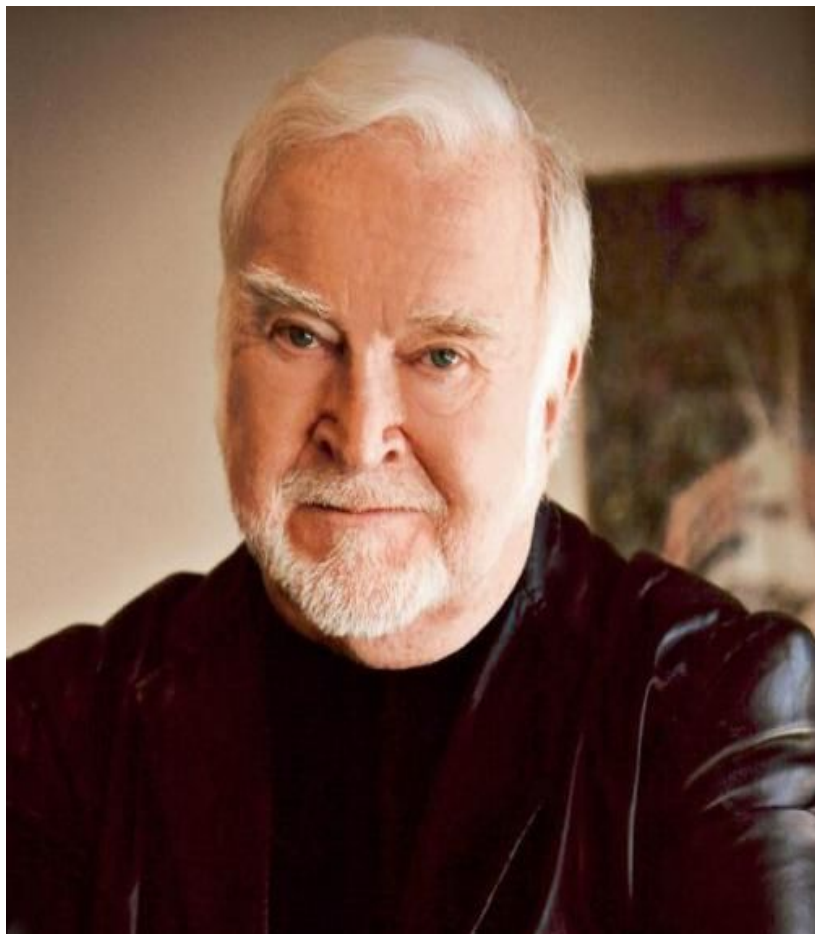
**Позитивная психология** – направление психологии, которое занимается исследованием положительных аспектов психики человека. Основными темами исследований позитивной психологии является то, что способствует достижению **счастья** людей (например, **оптимизм, поток, доверие, прощение** и **солидарность**).





Абрахам Маслоу





Михай\_Чиксентмихайии





Мартин Селигман



## **Интроверты**

---

Ориентированы на внутренний мир  
Думают, чтобы говорить  
Заряжаются энергией в одиночестве  
  
Получают удовольствие от  
небольшого количества занятий  
Нуждаются в сосредоточении  
Фокусируются на мыслях и образах  
  
Предпочитают общаться с глазу  
на глаз  
Ценят одиночество

## **Экстраверты**

---

Ориентированы на внешний мир  
Говорят, чтобы думать  
Заряжаются энергией  
в коллективе  
  
Получают удовольствие от  
множества занятий  
Нуждаются в разнообразии  
Фокусируются на людях  
и событиях  
  
Предпочитают групповую  
дискуссию  
Ценят общество

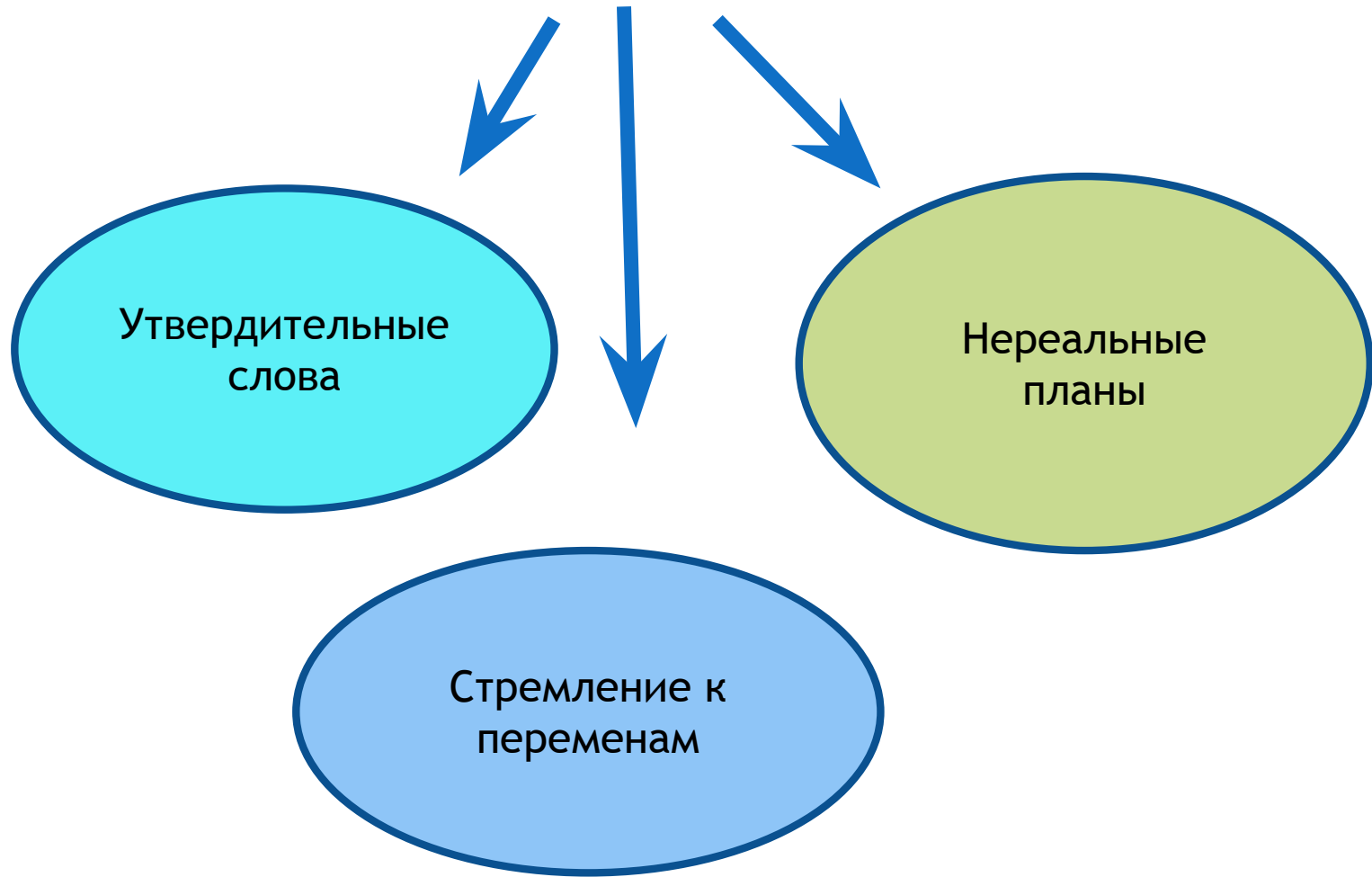


**INTROVERT**

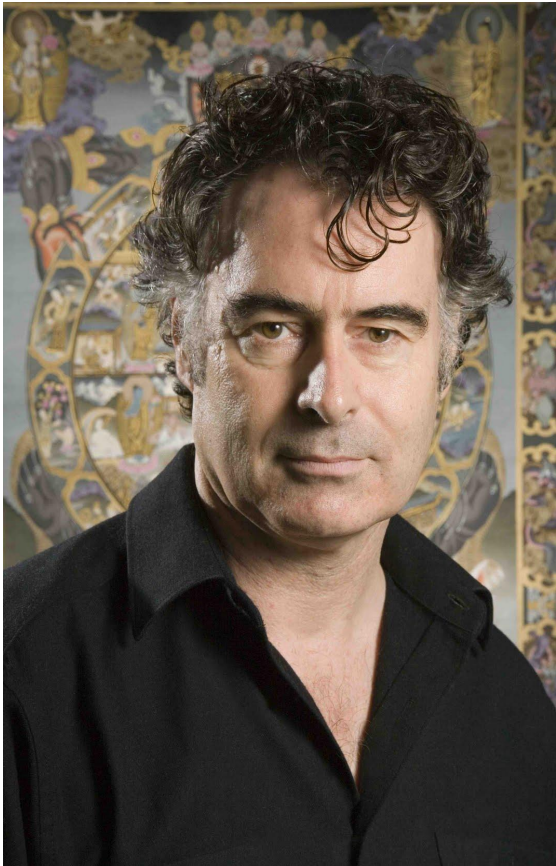


**EXTROVERT**

# СИЛА МЫСЛИ







Кристофер Хансард



# НЕГАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

**НЕГАТИВНЫЙ**

**Боится любых  
перемен**



**ПОЗИТИВНЫЙ**

**Готов к новым  
открытиям**





Считает себя  
центром Вселенной



Заботится  
об окружающих  
и ГОТОВ ИМ ПОМОЧЬ



Втайне надеется  
на чужие неудачи



© JULIA KAMENSCHIKOVA

Радуетя  
и вдохновляется  
чужими успехами



Не извиняется,  
даже если знает,  
что виноват



Просит прощения  
за причиненные  
неудобства



Думает только  
о собственной  
выгоде



Поступает так,  
чтобы не задеть  
чувства других

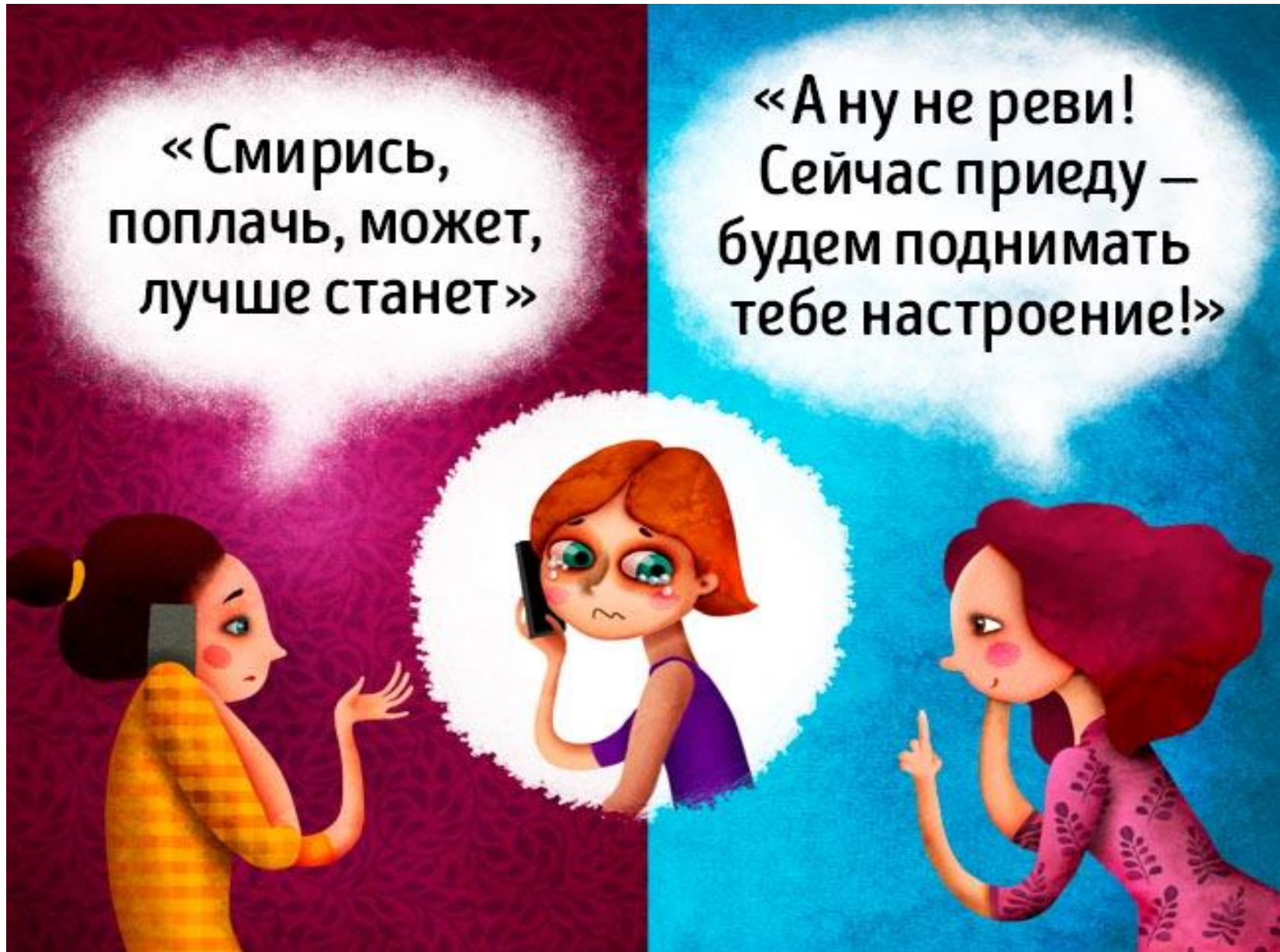


Не выносит  
критики  
в свой адрес



Готов  
к конструктивному  
обсуждению







В своих ошибках  
обвиняет других



Берет на себя  
ответственность  
за свои неудачи



Уверен,  
что знает все



Стремится  
пополнить свою  
копилку знаний



Начинает диалог так:

«А вот я сегодня ... !»

«Как у тебя дела?  
Все хорошо?»