

# Позитивное мышление

Автор: специалист по работе с  
молодежью МКУ «МЦ  
«Светлана»» А.Н. Пентегова



## тест «Женщина»

1. Когда задумываетесь над прожитой жизнью, к какому выводу приходите?
  - а). все было скорее плохо, чем хорошо;
  - б). все было скорее хорошо, чем плохо;
  - в) все было отлично.
2. В конце дня обыкновенно:
  - а). вы недовольны собой;
  - б). считаете, что день мог бы быть лучше;
  - в). засыпаете с чувством удовлетворения.
3. Когда просыпаетесь утром:
  - а). ни о чем не хочется думать,
  - б). взвешиваете « Что день грядущий нам готовит »
  - в) довольны, что начался новый день.
4. Сравнивая себя с другими, находите, что;
  - а). меня недооценивают ;
  - б). я не хуже остальных
  - в). меня очень уважают.
5. Если у вас плохое настроение;
  - а). клянете судьбу;
  - б). знаете, что плохое настроение пройдет;
  - в). стараетесь развлечься.

## Результаты:

а -0, б -1, в-2.

от 0 до 3 . вам живется непросто. считаете. что вам не везет в жизни. Это мешает вам воспринимать светлые стороны жизни, радоваться тем мелочам, которые иногда происходят.

от 4 до 5. ваше настроение постоянно колеблется., вы очень ранимы и чувствительны., склонны реагировать на события эмоционально. забывая, что восприятие событий и их ход зависит от вас. Старайтесь чаще бывать в гостях. приглашать друзей к себе.

от 6 до 10 Вы оптимист! Умеете преодолевать трудности. У вас трезвый склад ума и легкий характер.



motivators.ru

Счастлиное детство нельзя  
вернуть, но можно подарить.

Все мы  
родом из  
детства...





У меня нет  
всего, что я  
хочу, но я  
люблю все, что  
у меня есть. (Л.  
Н.Толстой)

# События вашей жизни - результат настроения.

Улыбка - это моё лицо.  
Смех - это мой  
характер.

Радость - это моя жизнь!





**Я МОГУ ВСЕ  
САМ**

- Радости фиксируйте на камнях, а обиды на песке.
- Жалобы удваивают результат. Только тот счастлив, кто способен распространять счастье.
- Запрограммируйте себя на хороший результат.

# Наши обиды

- Черная полоса жизни
- На кого мы обижаемся?
- Реакции на обиды
- Обидчивые - злопамятны!
- Обидчивые люди часто одиноки!
- А как избежать обиды?



# Как избавиться от обиды?

## «Меня никто не может обидеть!»

А. Линкольн

- 6 км пешком или бегом и никаких обид.
- Физический труд
- Сместите с пьедестала.
- Сублимация. (замещение)
- Боксерская груша. (подушка)
- Простить.
- Обсудить с психологом. Анализ.
- Релаксация и медитация.
- Аутотренинг.



ПОЗИТИВНЫЙ МЫСЛИТЕЛЬ ВИДИТ

НЕВИДИМОЕ, ЧУВСТВУЕТ НЕМАТЕРИАЛЬНОЕ И ДОСТИГАЕТ НЕВОЗМОЖНОГО

Сегодня я счастлива просто так. А почему...сама не знаю.



# ЛЮДИ С ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

«ЦЕНТР ЗДОРОВОЙ МОЛОДЁЖИ»

Ежедневно читают



Постоянно учатся



Прощают других



Проявляют любезность, уважение



Берут ответственность за собственные ошибки



Желают успеха другим



Разделяют победу с другими



Обсуждают идеи



Излучают радость



Делятся информацией и событиями



Ставят цели и планируют их достижение



Рассматривают разные точки зрения



Принимают перемены



Ведут список дел, дневник



Радуются за успех других



Имеют чувство благодарности



# ЛЮДИ С НЕГАТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

«ЦЕНТР ЗДОРОВОЙ МОЛОДЁЖИ»

Критикуют



Держат обиду



Проявляют гнев



Обвиняют других в своих провалах



Считают, что всё знают



Обсуждают людей



«Просиживают» штаны



Никогда не ставят цели



Присваивают все победы себе



Говорят, что ведут дневник, хотя не ведет



Не знают кем хотят стать



Хвалятся своими победами



Боятся перемен



В тайне надеется, что у других ничего не получится



Скрывают события и информацию



Думают вместо того, чтобы делать



Смотрят постоянно телевизор и играют



www.czm.com.ua

www.czm.com.ua



motivators.ru

Нужно быть счастливым самому,  
чтобы сделать счастливыми других.

**С ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ  
ЖИВУТ ДОЛЬШЕ И СЧАСТЛИВЕЕ**





У нас есть только два пути:

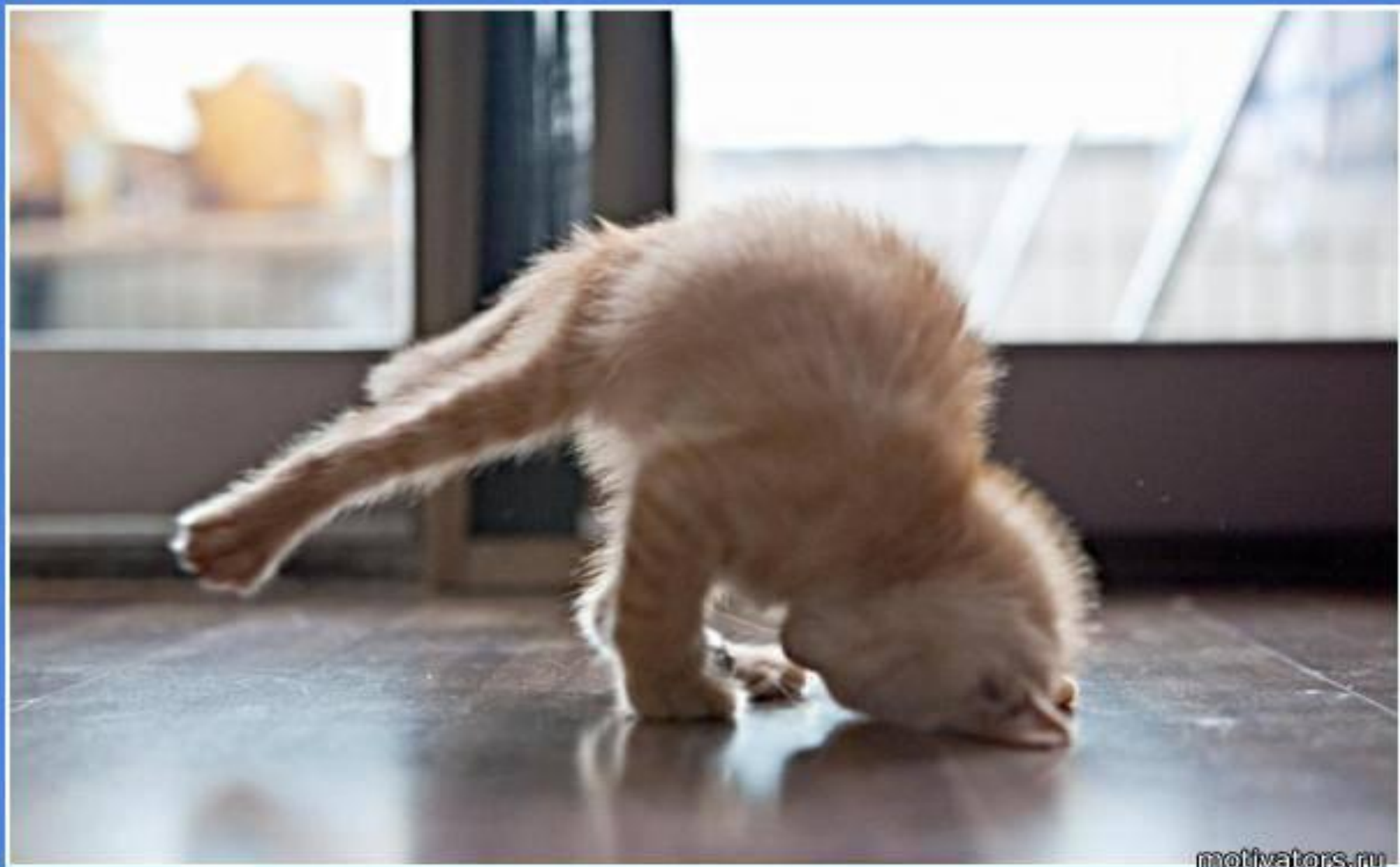
Развитие и Деградация. Если мы не развиваемся—мы деградируем



[motivators.ru](http://motivators.ru)

Маленькими шажками,  
к большой цели!





motivators.ru

Неприятности давят на плечи?!

Попробуй встать на голову! Они сами отпадут!:-)

## Человек с ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

- Проявляют любезность, уважение.
- Обсуждает идеи.
- Принимает перемены.
- Имеет чувство благодарности.
- Прощает других.
- Ставит цели и планируют их достижения.

## С НЕГАТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

- Хвалится своими победами.
- Обвиняет других в своих проблемах.
- Боится перемен
- Обсуждает людей.
- Проявляет гнев.
- Никогда не ставит цели.
- В тайне надеется, что у других не получится.

*Всё  
в твоих  
руках...*

