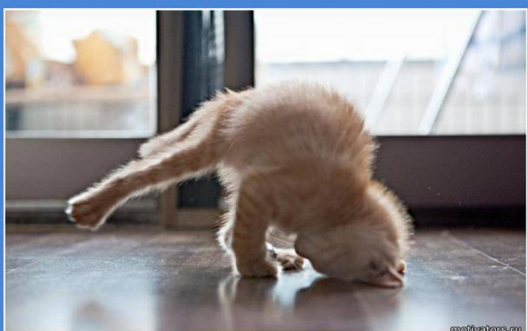


## Что такое позитивное мышление?

Важно понимать, что негативные мысли – это наш выбор, наша вредная привычка, которую можно заменить на полезную. Упражнения на формирование позитивного мышления действуют по тому же принципу, что и физические упражнения. Для того чтобы быть в хорошей физической форме – важны регулярные, желательны ежедневные тренировки. Точно также обстоят дела и мышлением. Позитивное мышление – результат ежедневной работы над собой.



Неприятности давят на плечи?!

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

**Как издаться от обиды?**

**«Меня никто не может обидеть»**

**Авраам 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.

Улыб  
о мой

Я широко раскрываю объятия миру и заявляю ему с любовью, что я заслуживаю и принимаю все лучшее в нем.

Мен  
года

Я открыт всем дарам Вселенной. С каждым днем я становлюсь мудрее, богаче, успешнее! Я здоров и счастлив. Любовь во мне и вокруг меня.

Я - денежный магнит и привлекаю деньги непрерывно. Денежные идеи создания прибыли идут ко мне легко. Я становлюсь более богатым день за днем.



ЦИТ  
ЦИТАЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Центр детского творчества  
города Фурманова

**Советы**

**для тех, кто хочет  
поверить в себя**

**Секреты  
позитивного  
мышления**



## ЧЕЛОВЕК С ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ



## ЧЕЛОВЕК С НЕГАТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ



## Техники позитивного мышления и упражнения

*Измени мышление — и ты изменишь свою жизнь!*

(Брайан Трейси)

### Упражнение "Избавляемся от негативных слов"

Проследите за своим и мыслями и высказываниями. Если вы часто повторяете вслух, или про себя фразы: «...я не сомневаюсь», «...у меня не получится», «мне не везет» — это явный признак преобладания негативных установок.

Это одно из самых мощных и эффективных упражнений. **Благодарность** обладает колоссальной силой. Благодарите абсолютно за все что, есть в вашей жизни, даже за трудности и разочарования, ведь они делают вас сильнее, обогащают ваш жизненный опыт. Посмотрите на свою жизнь с точки зрения того, что у вас уже есть, а не с точки зрения того, что чего не хватает.

### Визуализация.

Не смотря на то, что про визуализацию уже очень много написано, от этого её эффективность ни капельки не снижается. Не секрет, что наш разум работает и мыслит посредством образов. Образы влияют на все, что нас окружает: на то, что чувствуем, что мы делаем, как достигаем своих целей, как строим отношения с окружающими людьми.

### Медитация.

Техника медитации – отличное средство для концентрации и успокоении ума. Регулярная медитативная практика способствует духовному и физическому здоровью, учит ментальному самообладанию. Преимуществ медитации много, и одно из них это развитие позитивного мироощущения.