

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК «МИТСО»

Позитивное мышление



✦✦ Позитивное мышление — это не просто улыбка в ответ на проблемы. Это мощный и нужный инструмент, который может изменить вашу жизнь.

Зачем нужно позитивное мышление?

- 1. Позитивное мышление может помочь снизить уровень стресса, тревожности и депрессии.**
- 2. Люди с позитивным мышлением чаще способны справляться с трудностями и неудачами. Они видят в них возможность для роста и обучения.**
- 3. Исследования показывают, что позитивный настрой может оказывать положительное влияние на физическое здоровье, включая снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний и укрепление иммунной системы.**
- 4. Оптимисты чаще ставят перед собой цели и стремятся к их достижению. Позитивное мышление может повысить уровень мотивации и улучшить результаты в работе и учебе.**
- 5. Создание атмосферы поддержки: Позитивный настрой может вдохновлять других, создавая вокруг себя атмосферу поддержки и сотрудничества.**

!! Правила, которые помогут развивать позитивное мышление:

- 1. Каждый день записывайте хотя бы три вещи, за которые вы благодарны. Это научит замечать хорошее в жизни.**
- 2. Устанавливайте достижимые цели и разбивайте их на небольшие шаги. Это поможет чувствовать прогресс и уверенность в своих силах.**
- 3. Старайтесь общаться и окружать себя людьми, которые вдохновляют и поддерживают вас. Позитивная энергия других может передаться и вам.**
- 4. Признавайте свои ошибки, но не зацикливайтесь на них. Учитесь на них и двигайтесь дальше.**

5. Обращайте внимание на свои мысли и старайтесь заменять негативные утверждения на позитивные.

Например, вместо «Я не смогу это сделать» скажите «Я постараюсь сделать это лучше».

6. Занимайтесь физической активностью. Упражнения помогают улучшить настроение и общее самочувствие.

7. Вместо того чтобы воспринимать неудачи как конец, рассматривайте их как возможность для роста и обучения.

8. Читайте книги или смотрите мотивационные видео: найдите источники, которые вдохновляют вас и поднимают настроение.

9. Помощь другим может повысить ваше собственное настроение!

**✦✦ Придерживаясь этих правил вы
будете развивать позитивное
мышление и улучшать общее
качество жизни!**