

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ





***Сознательный оптимизм –
основа формирования
позитивного мышления***





ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Это понятие было введено английским психологом Уильямом Джемсом в 1905 году.

Позитивное мышление позволяет нам любую проблемную ситуацию проанализировать с точки зрения раскрытия резервных или ресурсных возможностей нашей личности.



ПОЗИТИВНО НАСТРОЕННЫЙ ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК

- **ЗНАКОМЯСЬ** с новыми фактами и новыми данными, использует схему "Плюс-Минус-Интересно»;
- **КРИТИКУЯ**, анализирует по методу "Плюс-Минус-Плюс»;
- **САМОНАСТРАИВАЯСЬ**, руководствуется принципом: "Будь готов к худшему, но настраивай себя на лучшее".



ПОЗИТИВНО НАСТРОЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК ВИДИТ:

- **достоинства, а не недостатки;**
- **удачи, успехи и жизненные уроки, а не ошибки и невезение;**
- **цели и задачи, а не проблемы;**
- **возможности, а не препятствия;**
- **свои желания и ресурсы, а не нужды и потребности.**



«ПОЗИТИВНЫЙ ПЕРЕФРАЗ»

1. *Мы против загрязнения окружающей среды!*
2. *Нет сил! Валяюсь с ног!*
3. *Ничего хорошего!*





СОЗНАТЕЛЬНЫЙ ОПТИМИЗМ

Это понятие было введено американским психологом, основоположником позитивной психологии Мартином Селигманом.

Согласно его теории, человек может влиять на своё мышление и поведение, выбирая для себя пессимистический или оптимистический стиль объяснения событий.



«ТРИ ВОЛШЕБНЫХ ВОПРОСА»

1. *Что в случившемся есть хорошего?*
2. *Чему я могу научиться?*
3. *Как я могу исправить ситуацию с наименьшими потерями для себя?*



ДЕРЕВО ЖИЗНИ



***Удачи вводят нас в
заблуждение, невзгоды нас учат.***

Боэций



Шоколадотерапия



Шоколадотерапия

Выбор **квадратной формы конфет** говорит о самоконтроле во всех сферах жизнедеятельности, иногда лишаящем человека маленьких неожиданных радостей.

Прямоугольная форма конфет. У человека хорошо получается играть роль «жилетки», в которую плачутся его друзья. Если они обращаются к нему за помощью, он отвлекается, не раздумывая, но при этом забывает уделять достаточно времени своим собственным интересам.

Ромбовидная форма конфет. Человек принимает важные решения в одиночку, чтобы потом ни с кем не делить радость от успеха, он выбирает друзей достаточно осторожно, а уж любимого человека тем более.

Круглая форма конфет. Эти люди находятся в полной гармонии не только со своим внутренним миром, но и с внешним, любят быть в центре внимания, у них хорошо развита интуиция.

Конфеты овальной формы. Такие люди легко находят общий язык с незнакомыми людьми, их общительности можно только позавидовать.



ЗЕЛЕНый ЦВЕТ - было интересно и вы узнали что-то новое для себя.

ОРАНЖЕВый - захотелось узнать об услышанном ещё больше.

КРАСНый ЦВЕТ - вам было просто приятно находиться здесь, но всё было знакомо.

