

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! Валюсь 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



Удача вводят нас в заблуждение, невзгоды нас учат.

Боэций



Шоколадотерапия



Шоколадотерапия

Выбор *квадратной формы конфет* говорит о самоконтроле во всех сферах жизнедеятельности, иногда лишающем 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.

