

ЛЮДИ С ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

Ежедневно читают



Постоянно учатся



Прощают других



Проявляют любезность, уважение



Желают успеха другим



Обсуждают идеи



Делятся информацией и событиями



Рассматривают разные точки зрения



Ведут список дел, дневник



Радуются за успех других



Берут ответственность за собственные ошибки



Разделяют победу с другими



Излучают радость



Ставят цели и планируют их достижение



Принимают перемены



Имеют чувство благодарности



Главное управление образования
Гродненского областного исполнительного комитета

Государственное учреждение образования
«Гродненский областной социально-педагогический центр»



ЖИВИ С ПОЗИТИВОМ ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



ДОРОГОЙ ДРУГ!

Позитивное мышление — это оптимистичное отношение к жизни, к самому себе и окружающим, к событиям, которые происходят вокруг, позитивный взгляд на мир.

Позитивный человек доброжелателен, уверен в себе, спокоен, легко заводит новые знакомства.

В чем же его секрет?

Тот, кто умеет позитивно мыслить, изначально старается видеть не столько отрицательные, сколько положительные стороны происходящего, выделять не только недостатки людей, но в первую очередь замечать их достоинства. Когда случается неприятность — он не отчаивается, а стремится мыслить, акцентируя внимание на плюсах, а не на минусах, что помогает ему достигать успехов.



КАК ЖИТЬ ПОЗИТИВНО?

Для того, чтобы развивать позитивное мышление достаточно следовать следующим правилам:

- ✓ сохранять оптимистичный настрой;
- ✓ концентрировать свое внимание на положительных сторонах происходящих событий;
- ✓ любить и принимать себя таким, какой ты есть;
- ✓ радоваться каждому прожитому дню;
- ✓ не сожалеть о том, чего не можешь изменить;
- ✓ в случае неудач, пересмотреть жизненные позиции и сделать выводы;
- ✓ не копить негатив и обиды;
- ✓ сохранять веру в себя и свои возможности;
- ✓ постоянно развиваться и работать над собой;
- ✓ иметь увлечения, хобби;
- ✓ заниматься спортом;
- ✓ делать добро окружающим;
- ✓ вести здоровый образ жизни;
- ✓ заключить мир с прошлым, не становясь заложником прошлых неудач, обид и разочарований;
- ✓ улыбаться.

Начинай каждый свой день с улыбки, улыбнись своему отражению в зеркале, своим родителям. Улыбка подарит заряд положительных эмоций на весь день.

