Аффірмація та позитивне мислення

Для стимулювання позитивного мислення також доцільно використовувати надихаючі фото й позитивні афірмації для покращення настрою!

Аффірмація – це позитивна фраза або речення, яку ми використовуємо для перепрограмування нашої підсвідомості. Ми використовуємо її, щоб змінити на краще наші власні негативні або
обмежити уявлення про себе, щоб вони більше нас не гальмували. Це допомагає нам налаштуватися на позитивне мислення. Ми також можемо використовувати афірмації, щоб зміцнити нашу впевненість, самоповагу.

Наведемо декілька позитивних афірмацій, які є потужним способом змінити наші внутрішні переконання на більш позитивні.

1. Я впускаю любов у своє життя.

2. Я сам пишу власну історію.

3. Я вірю у своє майбутнє.

4. Я позбуваюся шкідливих звичок, які не дають мені розвиватися.

5. Я більше не дам страху контролювати мої думки.

6. Моє щастя перебуває усередині мене.

7. Я вдячний за те, що мене оточують близькі мені люди.

8. Я більше не бачу перешкод на своєму шляху, я бачу тільки можливості.

9. Я відтинаю негативні думки, які виникають у моїй свідомості.

10. Я не буду надумувати собі гірші сценарії у будь-якій ситуації.

11. Я вмію чекати, і я знаю, що можу досягти своїх цілей.

12. Я залишаюся оптимістом і своїм власним героєм у моєму житті. Далі представлено декілька позитивних фотографій, які допомагають долати тривогу й відчувати позитивні емоції.

Перший колір щастя – це життя,
яке подарувала нам мама

Підсумуємо сказане вище.

Напрями гармонізації психологічного здоров‘я особистості в умовах психічного напруження в суспільстві, пов‘язаного з пандемією:

1. Завжди слід пам‘ятати, що будь-яка пандемія має початок, розвиток, кризу і спад.
2. Пандемія актуалізує моральні й духовні якості особистості: фізично сильні люди матимуть змогу допомагати слабким (старим, хворим, з послабленим імунітетом), рятувати, полегшувати їх участь.
3. Ритм життя під час карантину сповільнюється, людина може зупинитися і зустрітися з собою, своїми близькими, подумати над своїм життям.
4. Під час пандемії не слід панікувати, а бути обачнішим, додержуватися особливих правил особистої гігієни, перебувати у спокої, молитві, спогляданні, втримувати емоційну рівновагу, рефлексуючи своє життя, знаходити нові сенси.
5. Слід оптимально користуватися інформаційними ресурсами: черпати інформацію з авторитетних й достовірних джерел і не «накручувати» себе зайвою емоційно-руйнівною інформацією з випусків теленовин або соціальних мереж.
6. Слід практикувати розширення свідомості, розвиток позитивного мислення й

саногенних почуттів (здивування, прощення, любові).
7. Час карантину – це час переосмислення цінностей.
Щастя й добра Усім!
Джерело: ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА І ГІГІЄНА ОСОБИСТОСТІ У ПРОТИДІЇ ПАНДЕМІЇ COVID-19