

ЛЮДИ С ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

Ежедневно читают



Постоянно учатся



Прощают других



Проявляют любезность,
уважение



Берут ответственность
за собственные ошибки



Желают успеха другим



Разделяют
победу с другими



Обсуждают идеи



Излучают радость



Делятся информацией
и событиями



Ставят цели и
планируют их достижение



Рассматривают
разные точки зрения



Принимают перемены



Ведут список
дел, дневник



Радуются
за успех других



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.

