

муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1»

**Информационно-исследовательский проект по  
психологии на тему:  
«Управляй гормонами счастья»**

Выполнила:

Шуплякова Ирина Николаевна

ученица 10 «А» класса

Руководитель проекта:

педагог-психолог

Милютина Марина Викторовна

г. Железногорск 2019

## **Содержание**

1. Введение.....	3
Актуальность и гипотеза.....	4
Цели и задачи проекта.....	5
2. Основная часть	
2.1. Почему мозг поддерживает негативное мышление .....	6
2.2. Негативное мышление .....	6
2.3. Основные характеристики негативно-мыслящего человека.....	8
2.4. Как создаются нейронные связи.....	8
2.5. Проблема с гормонами счастья .....	9
3. Позитивное мышление.....	11
3.1. Хорошее притягивает хорошее.....	13
3.2. Продукты влияющие на гормоны счастья.....	14
3.3. Шаги к развитию позитивному мышлению.....	18
3.4 Упражнения для развития позитивного мышления.....	21
4. Памятка.....	23
5. Заключение.....	24
6. Список литературы.....	26
7. Приложения.....	27

## **Введение**

Летом в руки мне попалась книга «Я ВСЁ МОГУ! Позитивное мышление по методу Луизы Хей», книга произвела на меня настолько сильное впечатление. Я осознала, что я обладатель позитивного мышления и то, что люди, которые мыслят негативно, легко могут избавиться от плохих мыслей и их мышление может легко стать позитивным.

Я поняла, что любой человек может управлять «гормонами счастья», которые помогают создать положительный настрой. Этот подход кажется легкомысленным—ведь вокруг столько плохого. Поиск подвоха иногда представляется самой логичной реакцией на окружающую реальность. Мы унаследовали мозг, по умолчанию настроенный на негативное мышление. Не то чтобы мы хотели чувствовать себя плохо – наоборот, в процессе эволюции наш мозг постоянно стремится к положительным впечатлениям.

Мы испытываем негативные эмоции, потому что мозг ожидает получить приятные переживания. Этот парадокс становится понятен, если разобраться, как действует система. Ваш мозг вознаграждает вас приятными ощущениями, когда вы делаете то, что обеспечивает выживание. При этом мозг сам решает, что относится к выживанию, причем иногда весьма неожиданным образом. Поэтому, стремясь к положительным эмоциям, мы получаем обратный эффект. Преодолеть естественный негативный настрой и научить мозг мыслить позитивно возможно.

Мне стало интересно, какое мышление у людей, которые меня окружают может ли человек управлять им? Я решила провести опрос среди учеников нашей школы. Я задала им 4 вопросов:

1) Как вы думаете, какой тип мышления у вас?

Ответ подразумевал либо позитивное мышление, либо негативное.

Ответы разделились, 80% опрошенных считали, что их тип мышления позитивный, а остальные 20% думали иначе.

Далее я задала вопросы, которые должны были определить тип мышления.

2) Есть ли у Вас цель в жизни?

3) Боитесь ли Вы неудач?

4) Желаете ли Вы получить все и сразу?

Когда ученики ответили на вопросы, стало ясно, что они ошибаются – их тип мышления не такой, каким они считают его. (Приложение 1)

Поэтому мне захотелось в своем проекте рассказать о том, как определить свой вид мышления, как настроить себя на позитивное мышление, как избавиться от негативных мыслей, познакомимся с «плохими» и «хорошими» веществами, контролирующими работу мозга, как ограничивать негативный настрой, вы можете развить в себе привычку к позитивному мышлению, в основе которой лежит все то хорошее.

### **Актуальность:**

В наше время все без исключения могут попасть под воздействие стресса, а следовательно появляются негативные мысли. Причиной этого могут являться негативные факторы. Например: человек подвергается воздействию окружающей среды. На учёбе или работе очень сильно утомляется. Также причиной может служить то, что он редко бывает на природе и не может позволить себе хорошо отдохнуть даже единственный раз в году. Ещё причиной появления негативных мыслей могут быть конфликтные ситуации на работе, в школе, или ссоры с друзьями, все они тоже отрицательно отражаются на нашем эмоциональном состоянии.

### **Гипотеза:**

Мы сами можем управлять своим позитивным мышлением и избавляться от негативных мыслей.

### **Цель проекта:**

Понять, что влияет на появление негативных мыслей, научиться управлять гормонами счастья

### **Задачи:**

1. познакомимся с «плохими» и «хорошими» веществами, контролирующими работу мозга
2. узнать, как ограничивать негативный настрой
3. понять, что влияет на негативные мысли
4. рассмотреть понятия негативного и позитивного мышления
5. выяснить, что влияет на гормоны счастья

### **Методы исследования:**

1. Изучение литературы и других источников информации
2. Сбор информации
3. Анализ собранной информации
4. Опрос
5. Эксперимент

**Практическая значимость** моей исследовательской работы заключается в том, что работу можно использовать для повышения уровня знаний учеников, также материалы моего проекта могут стать полезным для родителей учащихся.

**Теоретическая значимость** моего исследования заключается в том, что многие подростки и не только, возможно обратят внимание на моё исследование, и сделают выводы, подтверждая их действиями.

## **Основная часть**

Любой человек может управлять «гормонами счастья», которые помогают создать положительный настрой. Этот подход кажется легкомысленным — ведь вокруг столько плохого. Поиск подвоха иногда представляется самой логичной реакцией на окружающую реальность. Однако когда вы знаете, как ваш мозг выдает такой ответ, в ваших силах сформировать новый тип реакции. Мы унаследовали мозг, по умолчанию настроенный на негативное мышление. Не то чтобы мы хотели чувствовать себя плохо — наоборот, в процессе эволюции наш мозг постоянно стремится к положительным впечатлениям.

Мы испытываем негативные эмоции, потому что мозг ожидает получить приятные переживания. Этот парадокс становится понятен, если разобраться, как действует система. Стремясь к положительным эмоциям, мы получаем обратный эффект. Преодолеть естественный негативный настрой и научить мозг мыслить позитивно возможно. Позитивное мышление не означает игнорирование реальности. Благодаря моему проекту, вы можете

развить в себе привычку к позитивному мышлению, в основе которой лежит все то хорошее, что не смогло распознать ваше внутреннее сознание.

## **2.1.Почему мозг поддерживает негативное мышление**

Вы смотрите на окружающий мир с тревогой и беспокойством? Кажется, что люди вокруг способны видеть только плохое? Вы хотели бы настроиться на лучшее, но боитесь, что это неразумно или невозможно? Ваша реакция на то, что вас окружает, — не более чем выученная привычка. Привычки человека сложно заметить, поскольку это естественные нейронные цепочки в структуре головного мозга. По этим цепочкам от органов восприятия передается электрический импульс, стимулирующий синтез «позитивных» или «негативных» веществ. Эти нейронные связи выстраиваются в процессе приобретения личного жизненного опыта. Положительный или отрицательный опыт в прошлом сформировал те нейронные цепочки, по которым передается электрический импульс сегодня.

Если вы склонны к негативному мышлению при восприятии действительности, это не значит, что с вами что-то не так. Наоборот, это вполне естественно.

### **2.1.1.Негативное мышление**

Негативное мышление — является низшим уровнем развития мышления и основано целиком или частично на прошлом опыте личности и опыте окружающих. Любой опыт испещрен ошибками и болью. Как результат-чем старше становится человек, тем более его мышление становится негативным. При этом, само негативное мышление создает большие проблемы в жизни личности и увеличивает свою негативную суть. И так- по нарастающей: чем более негативно мышление, тем больше проблем в жизни. Больше проблем в жизни-мышление еще более негативно...

Давайте разберемся в природе этих процессов. Негативное мышление основано на отрицании того, что неприятно личности, что ей не нравится, доставляет дискомфорт. Фокусируясь на неприятных аспектах реальности, человек как-бы старается избежать этого, избавится от этого. Но вся фишка в том, что фокусируясь на этом, человек начинает еще больше и подробнее видеть вещи, которые как раз и доставляют ему дискомфорт. При этом, фокус снимается с вещей действительно приятных и доставляющих ему удовольствие. То, что ему приятно — видеть он перестает лишь по той причине, что пропускает это мимо фокуса своего внимания.

В результате, фокусируясь на неприятных аспектах жизни, человек начинает видеть жизнь, в основе своей, довольно таки неприятной и сложной штукой. Это — его опыт жизни, его реальность. Такому человеку очень сложно доказать, что жизнь — штука прекрасная и интересная. Он будет находить множество фактов, опровергающих это.

Фокусируясь на негативных аспектах реальности, человек находится в постоянной психологической борьбе с ними: он ищет виноватых, тратит массу времени и сил на объяснение того, почему все настолько плохо, отрицает возможности улучшения и не склонится на поиски причин, почему не получится ничего улучшить. Все новое он отвергает, находя массу причин почему это плохо и какие беды это принесет миру и ему лично. В любых перспективах улучшить свою жизнь, он находит массу причин, почему у него это не получится. Люди, с негативным мышлением, не способны увидеть новые шансы и возможности, которые жизнь щедро преподносит практически ежесекундно. Они просто не видят их, фокусируясь на проблемах.

## **2.2. Основные характеристики негативно-мыслящего человека:**

- поиск недостатков нового
- нежелание получать новую информацию

- стремление жить в привычном русле жизни
- недовольство имеющейся жизнью
- ностальгирование, воспоминания о прошлом
- поиск причин, почему нельзя жить лучше
- поиск причин, почему может не получиться то или иное мероприятие

- желание получить все и сразу без усилий и вложений
- негативные суждения об окружающих людях, нежелание сотрудничать

- поиск подвохов и негативной подоплеки в собственных и чужих успехах
- ожидание худших времен и подготовка к ним
- модель жизни, основанная на правилах «не делания» (не греши, не выделяйся, не будь дураком и т.п.)
- экономия и скучность во всем — в материальном и эмоциональном плане

Негативно мыслящий человек не знает чего хочет конкретно. Его желания неопределены и имеют в своей основе желание облегчить жизненную долю, которую он имеет в данный момент: «Хочется чтобы жизнь стала лучше», «Хочется, вернуть былое», «Хочется работу получше».

### **2.3.Как создаются нейронные связи**

Человек рождается с миллиардами нейронов, слабо связанных между собой. Эти связи формируются на основе индивидуального жизненного опыта начиная с момента зачатия. При этом необязательно даже помнить тот опыт, который впоследствии будет оказывать на вас влияние. Электрический импульс в мозге движется так же, как вода в море во время шторма, — по пути наименьшего сопротивления.

Положительные и отрицательные эмоции влияют на создание нейронных путей. Новые нейронные пути позволяют электрическим импульсам свободно по ним передвигаться и получать положительные впечатления или избегать того, что вызывает неприятные чувства. Благодаря веществу под названием «миelin» некоторые нейронные цепочки превращаются в настоящие «автострады». Миelinовая оболочка нейронов, подобно изоляции провода, позволяет электрическим импульсам проходить по ним на повышенной скорости. Любая деятельность, в выполнении которой задействованы нейронные цепочки с миelinовой оболочкой, воспринимается как простая и естественная.

Все, что вы предпринимаете, задействуя нейронные цепочки без миelinовой оболочки, кажется сложным и непонятным. Активнее всего миелинизация нейронов у человека происходит в детстве, до восьми лет, и в подростковом возрасте. Таким образом, по большому счету, вы всю жизнь смотрите на мир через призму того восприятия, которое закончило у вас формироваться в университете. Конечно, вы что-то добавляете, но это скорее добавление листочеков на нейронном дереве, а не замена ветвей. Если смотреть на мир через «миелинизированные» линзы, может возникнуть ощущение, будто что-то не так.

## **2.5.Проблема с «гормонами счастья»**

Уровень этих веществ в организме человека постоянно меняется — так они выполняют свои функции. Когда уровень «гормонов счастья» повышается, человек доволен, что его потребности будут удовлетворены, все кажется ему замечательным. Однако когда их уровень падает, человек думает, что у него неприятности и срочно нужно что-то предпринять. Рассмотрим кратко, что способствует синтезу каждого из «гормонов счастья» и почему их уровень затем естественным образом снижается.

**Дофамин.** Дофамин вырабатывается в организме человека, когда он предвкушает получение того, что ему необходимо. Наш доисторический предок постоянно боролся за выживание, и дофамин ему в этом помогал. Когда он видел вдалеке дерево со спелыми плодами, дофамин мотивировал его идти к этому дереву. Дофамин стимулирует прилив энергии в ожидании награды, под его влиянием формируются нейронные связи, помогающие находить эту награду в будущем.

**Окситоцин.** Синтез окситоцина происходит у человека, когда он получает поддержку со стороны окружающих. В современном обществе человек ощущает беспокойство, когда лишается социальной поддержки. Можно избавиться от этого беспокойства, присоединившись к той или другой социальной группе, но часто это не приносит ожидаемого облегчения. В итоге человек испытывает разочарование и находясь в группе, и вне ее. Ему постоянно хочется найти группу, где можно чувствовать себя на 100 % в безопасности, но у него не получается. Создается впечатление, что мир катится в тартарары. Но если знать принцип действия окситоцина, можно научиться строить реалистичные ожидания, когда уровень окситоцина снижается.

**Серотонин.** Для процесса синтеза серотонина необходимы некоторые микроэлементы, витамины. Триптофан представляет собой аминокислоту, которую организм получает при переваривании пищи. Непосредственно синтез серотонина идет в шишковидной железе, расположенной в головном мозге. Многие замечают, что сладости, шоколад, солнечная погода улучшают настроение. Это объясняется усилием выработки серотонина. Сладкая пища повышает уровень глюкозы, стимулирует синтез инсулина, что приводит к большей концентрации в крови аминокислот, в том числе триптофана. Большее количество этого вещества означает усиленный синтез серотонина. Напрямую связана выработка гормона счастья с наличием

солнечного света. Именно поэтому в пасмурные дни настроение у нас бывает хуже, а ощущение счастья меньше.

**Эндорфин.** Живя в обществе, человек ежеминутно совершает действия сам и реагирует на действия окружающих его существ. При этом может меняться внутреннее состояние организма под действием гормонов, в том числе и эндорфина. В ходе экспериментов ученые установили, что эндорфины вырабатываются в организме человека в следующих ситуациях: во время возникновения опасности: при возникновении боли или стрессовой ситуации. Выброс эндорфина в кровь – защитная реакция от тяжелых физических и психических нагрузок, резкого изменения температуры тела. Она возникает в организме естественным путем. В идеальном случае защита должна сработать в критический момент любого заболевания, чтобы началось выздоровление. Если это не происходит, то могут быть тяжелые последствия; при возникновении положительных эмоций. Выброс эндорфина связан с ощущением радости, счастья, гармонии. Поэтому принято считать, что эндорфин – это гормон счастья. Любое удовольствие, полученное от встречи с любимой девушкой, чтения хорошей книги, просмотра интересного фильма или посещения концерта связано с эндорфинами.

### **3.Позитивное мышление**

Позитивное мышление ступень развития мыслительного процесса, основанная на восприятии окружающего мира в наиболее выгодном для себя свете. Позитивный настрой позволяет ставить эксперименты, узнавать новые стороны жизни, открывать возможности для собственного роста. В силу того, что оптимисты фокусируются лишь на положительной стороне предмета, даже в моменты неудач, они остаются в выигрыше.

Настрой на позитив позволяет людям побеждать там, где, казалось бы, нет выхода. Позитивное мышление помогает людям делать открытия. Движение

человечества вперед в полной степени зависит именно от личностей имеющих позитивный настрой.

Современная жизнь индивида наполнена стрессогенными ситуациями, тревожностью и депрессивными состояниями. Эмоциональные нагрузки настолько высоки, что не каждый способен с ними справиться. В таких ситуациях практически единственным путем разрешения является позитивный образ мышления. Такое мышление – это оптимальный метод сохранения внутреннего спокойствия и гармонии.

Каждый день все люди испытывают различные эмоции и чувства, о чем-то думают. Каждая мысль не проходит бесследно, она оказывает влияние на организм. Ученые доказали, что интенсивность мыслей различной эмоциональной окраски, смена настроений индивидов могут менять химический состав крови, влиять на скорость и другие признаки работы органов. В ходе проведения многочисленных исследований, было зафиксировано, что мысли негативного характера снижают работоспособность человеческого организма. Агрессивные эмоции, чувства вызывающие раздражительность и недовольство губительно действуют на организм.

Очень часто люди ошибочно думают о том, что для счастья им нужно всего лишь решить все насущные проблемы. И пытаются их решать, находясь под воздействием отрицательных эмоций или вообще в депрессивных состояниях. И, конечно, практически никогда не удается решить проблемы. Как показывает практика, в реальности все происходит наоборот. Для эффективного решения проблем необходимо сначала добиться устойчивого позитивного эмоционального состояния и настроя, а затем преодолевать преграды и решать задачи. Когда личность находится под воздействием негативных эмоций, ее сознание пребывает в зоне мозга, отвечающей за негативный пережитый индивидом опыт и пережитый негативный опыт

всеми его предками. В этой зоне просто не может быть ответов на вопросы и решения задач. Тут находится только безысходность, отчаяние и тупик. И чем более длительное время в данной зоне будет находиться сознание человека, чем больше индивид будет думать о плохом, тем глубже он увязает в трясине негативизма. Результатом этого будет безвыходная ситуация, проблема, которую невозможно решить, тупик. Для позитивного разрешения проблем необходимо перенести сознание в ту зону, которая отвечает за положительный пережитый индивидуальный опыт и опыт предков. Она называется зоной радости.

Одним из способов перенесения сознания в зону радости являются позитивные утверждения, т.е. аффирмации, такие как: я счастлив(а), все идет хорошо и т.д. А можно придумать утверждение, которое будет подходить под индивидуальные предпочтения личности. Если изо дня в день стараться пребывать постоянно в положительном настрое, то через некоторое время организм сам перестроит себя на выздоровление, найдет пути решения проблем. Интенсивные и постоянные позитивные эмоции включают в человеческом организме программы, направленные на самовосстановление, оздоровление, правильную работу всех органов и систем, здоровую и счастливую жизнь.

### **3.1.Хорошее притягивает хорошее**

Многие слышали о позитивном мышлении или законе притяжения. Кто-то даже пробовал на себе. Но мало желать получить желаемое. Надо еще правильно это сделать! Итак, что можно совершить, чтобы закон притяжения начал работать на вас:

1. Начать мыслить и относиться к жизни позитивно. Сказать «нет» всегда проще, чем «да».

2. Ставьте перед собой достижимые цели. Принцип: «Хочу то, не знаю, что» - для вселенной обычно не срабатывает.

3. Используйте силу визуализации: представляйте во всех деталях то, что желаете.

4. Обратитесь к своим ценностям: напишите десять самых важных вещей.

5. Будьте благодарны за то, что у вас уже есть.

6. Не забывайте повторять каждый день аффирмации. Они будут напоминать о ваших целях.

7. Пересмотрите свою жизнь: если в ней что-то приносит страдания или боль, не удерживайте, отпустите.

Это звучит несложно. Даже если вы не верите в закон притяжения, разве воплощение хотя бы одного из этих пунктов принесет вред? Просто попробуйте.

### **3.2. Топ 10 продуктов делающих нас счастливыми**

Думаете нельзя найти счастье в тарелке? Совсем наоборот. Ведь некоторые продукты — это природные антидепрессанты, которые стимулируют выработку гормонов счастья в человеческом организме.

#### **Бананы — это сладкий источник триптофана**

А из триптофана, как известно, образуется серотонин, который еще называют гормоном счастья. Содержащиеся в бананах минеральные вещества и витамины (магний, калий, витамины группы В) играют также очень важную роль в функционировании нашей нервной системы — поддерживают нас в борьбе со стрессом и усталостью. Бананы — это отличный источник легкоусвояемых простых углеводов. Если вы устали или вам не хватает энергии, съешьте банан, он быстро поставит вас «на ноги» — чистая глюкоза почти сразу поступает в наши клетки и мы чувствуем прилив сил.

## **Перец чили: эндорфины в награду за боль**

Съев небольшой кусочек перчика чили, мы чувствуем себя так, как будто во рту пылает пожар. Это происходит из-за содержащегося в нем капсаицина — алкалоида, придающего острый вкус. Капсаицин вызывает возбуждение нервной системы человека, аналогичное тому, которое возникает, когда мы ошпаримся или получаем травму. В таких ситуациях нервная система посыпает болевой сигнал тревоги. Наш организм, чтобы помочь самому себе избавиться от страданий, начинает выработку эндорфинов — натуральных обезболивающих веществ, которые вызывают состояние эйфории и счастья. Перец чили способствует также улучшению обмена веществ, однако следует помнить о том, что капсаицин в больших количествах вреден для печени. Так что не переусердствуйте в своих стараниях стать счастливыми, кушая острый перец.

## **Цельнозерновые продукты для оптимальной работы нервной системы**

Чтобы наша нервная система работала на полную мощность, она должна получать энергию из углеводов. А самыми лучшими для нашего организма являются сложные углеводы, то есть продукты из цельного зерна: черный хлеб, макаронные изделия, крупы. Они усваиваются постепенно, не вызывают, как простые углеводы, гликемический шок: когда после приема пищи уровень сахара в крови сначала быстро растет, в результате чего в большом количестве вырабатывается инсулин, который в свою очередь способствует резкому снижению сахара до еще более низкого уровня, чем до приема пищи. Цельнозерновые продукты также содержат витамины группы В и магний, которые имеют антистрессовые свойства, и клетчатку, улучшающую метаболизм.

## **Морская рыба, особенно жирная — это отличный источник Омега-3 и витамина D**

Ненасыщенные жирные кислоты Омега-3, которые в большом количестве содержатся в жирной рыбе: лососе, ставриде, сардине, сельди, полезны не только для сердечно-сосудистой системы, но и положительно влияют на наше самочувствие. Согласно научным исследованиям, у людей, которые страдали депрессией, было отмечено низкое содержание этих жиров. Добавив в меню жирную рыбу, мы не только улучшим настроение, но и циркуляцию крови, которая ускоряет передачу нервных сигналов, и таким образом положительно влияет на память и интеллект. Доказано, что дети, которые едят много рыбы, лучше растут. Кроме того, рыба — это настоящая сокровищница витамина D, который вырабатывается в нашем организме под воздействием солнечного света. Поэтому в холодное и пасмурное время года нужно есть много рыбы, которая восполнит дефицит этого, так необходимого для хорошего самочувствия вещества.

## **Шоколад — стимулирующая сила кофеина и теобромина**

Шоколад содержит вещества стимулирующие работу нервной системы: возбуждающий кофеин и алкалоид — теобромин, который имеет похожее только более слабое действие. Съев кусочек шоколада нас переполняет чувство радости. Это происходит, потому что в организме вырабатываются эндорфины, которые вызывают состояние эйфории. Однако слишком большое количество съеденного шоколада из-за высокого уровня сахара в крови может вызвать перепады настроения. Поэтому шоколад полезен в умеренном количестве. Стоит выбирать шоколад с большим содержанием какао — он считается более полезным, чем остальные сорта.

## **Шпинат — источник фолиевой кислоты**

В шпинате содержится много фолиевой кислоты, которая имеет огромное значение для правильного развития и функционирования нервной

системы человека, особенно в период внутриутробного развития. Потребление продуктов богатых фолиевой кислотой способствует выработке гормона счастья — серотонина, который улучшает настроение и делает нас счастливыми. Чтобы фолиевая кислота хорошо усваивалась, ее необходимо принимать вместе с продуктами содержащими большое количество железа, например, с красным мясом. Если вы не любите шпинат, то можете заменить его на брокколи, брюссельскую капусту или листовой салат.

### **Сырые овощи — это не только кладезь витаминов**

Помимо большого содержания витаминов, нельзя недооценивать другие антистрессовые свойства сырых овощей, связанные с самим процессом их потребления. В стрессовых ситуациях людям свойственно стискивание зубов и челюстей, а у тех, кто постоянно нервничает, такая напряженность лицевых мышц может стать хронической. Жевание и откусывание свежих овощей действует как гимнастика и расслабляет мышцы лица и челюстей, а также помогает избавиться от вызванной нервным напряжением головной боли.

### **Постное мясо обладает успокаивающим и расслабляющим действием**

Постное мясо (куриное, индюшинное) является ценным источником триптофана, необходимого для выработки гормона счастья — серотонина. В сочетании с углеводами (например, 2 картофелинами, куском хлеба или несколькими вареными морковками) не только улучшает настроение, но и имеет расслабляющий и успокаивающий эффект. Постное мясо птицы, нежирная говядина или свинина содержат вещество тирозин, которое участвует в регуляции настроения. Из тирозина синтезируются допамин и норадреналин — важные нейромедиаторы, которые влияют на наше самочувствие — заостряют бдительность, улучшают внимание и память, помогают сконцентрироваться.

## **Орехи — это источник «хороших» жирных кислот, витамина Е и магния**

Орехи, кроме полезных для организма жирных кислот, содержат большое количество магния, который обладает антистрессовым действием. Особенно ценными являются бразильские орехи, которые также богаты селеном растительного происхождения. Всего три бразильских ореха в день обеспечивают суточную потребность человека в этом веществе. Доказано, что нехватка селена в организме вызывает чувство тревоги, раздражительность, усталость и может привести к депрессии. Поэтому потребление всего нескольких орехов в день поможет не только избежать депрессии, но и сделает нас более счастливыми.

## **Зверобой — лучший натуральный антидепрессант**

Благодаря содержанию таких веществ как гиперфорин и гиперицин, зверобой называют «золотым сорняком» — он регулирует настроение, уменьшает чувство беспокойства и лечит депрессию. Возможно именно поэтому зверобой в старинных народных верованиях считался средством от злых духов?

Узнав о «чудодейственном» влиянии продуктов на организм человека, мне стало интересно, применяет ли кто-нибудь это на практике. Знают ли гимназисты, что продукты могут влиять на нас и наши гормоны. 25 учащимся я предложила следующие вопросы:

1) Знаете ли Вы, что чай со зверобоем помогает избавиться от депрессии?

2) Знаете ли Вы, что слишком частое употребление шоколада способствует перепаду настроения?

3) Знаете ли Вы, что постное мясо обладает успокаивающим и расслабляющим действием?

Результат был удивителен для меня, лишь 10% опрошенных знали об этом. (Приложение 2)

Также для развития позитивного мышления существует ряд упражнений.

### **3.3.Шаги к позитивному мышлению**

#### **1 .Наполните ваш разум позитивными мыслями.**

Упражнения на развитие позитивного мышления, подобно любому другому физическому упражнению. Чтобы стать более сильным и здоровым вам требуется повторение упражнений на ежедневной основе. То же самое верно и для упражнений на развитие позитивного мышления.

Начните активно искать позитивные мысли, в себе, в окружающих вас людях, ситуациях и вещах. Это упражнение развивает в вас позитивное отношение к себе и к жизни, а долгосрочная практика сделает это упражнение достойной привычкой здорового разума.

#### **2. Практикуйтесь ежедневно.**

Упражнения на развитие позитивного мышления следует практиковать ежедневно, до тех пор, пока позитивное мышление не станет частью вас и вашей жизни. Отведите для них некоторое время, чем больше, тем лучше, и как минимум несколько минут ранним утром, несколько минут по дороге домой или несколько минут перед сном. Выберите время, которое подходит для вас больше всего, составьте план для ваших упражнений.

Создайте намерение делать это упражнение в течение нескольких минут каждый день, и действуйте. То время, которое вы уделили вашим упражнениям на позитивное мышление, потратьте на размышления о самых позитивных вещах, которые только придут вам на ум.

#### **3. Подобное притягивает подобное.**

Имейте в виду, что мы, как правило, привлекаем в свою жизнь все те вещи, о которых часто думаем, и которым отдаём свою энергию. Не

удивительно, что часто это бывают негативные вещи и ситуации, ведь им мы отдаём огромное количество энергии, боимся, испытываем эмоции и «верим», что это произойдёт. Поэтому, если вы продолжаете думать, что ваша жизнь полный отстой, скорей всего так и останется, поскольку вы программируете себя и свою жизнь на это.

Если вы проводите какое-то время каждый день в размышлениях о том, как прекрасна ваша жизнь, это позволяет по-другому программировать ваше подсознание и является основой для улучшения ситуации. Всё просто, думая о чём-то хорошем, вы привлекаете в свою жизнь хорошие вещи и ситуации, в результате жизнь ваша и действительно становится прекрасной. Хорошенько запомните выражение: «ПОДОБНОЕ ПРИВЛЕКАЕТ ПОДОБНОЕ», и поразмыслите над ним, примерив его к своей жизни, с целью поиска доказательств его истинности.

#### 4. Будьте дисциплинированы.

Позитивные мысли должны преобладать в вашем сознании на протяжении всего дня, в течение нескольких недель вашей сознательной практики. Когда вы ловите себя на том, что негативная мысль проникает и разрастается в вашем сознании, немедленно заменяйте позитивной мыслью, и старайтесь размышлять о чём-то хорошем в вашей жизни. Начните думать о тех позитивных вещах, размышления о которых вы начинаете практиковать вместе с этими упражнениями. Не позволяйте негативным мыслям обретать силу. Некоторое время, пока позитивное мышление не станет для вас привычкой, от вас потребуется быть полностью сосредоточенным и дисциплинированным.

#### 5. Стремитесь к звёздам.

Наличие чётко определённых жизненных целей окажет огромную помощь на начальных стадиях практики упражнений на позитивное мышление. Ваши цели в жизни, помогают вам сохранять внимание на том

направлении, в котором вы движетесь. Они помогают вам в принятии решений и определении приоритетов.

Если у вас нет конкретных целей, начните с построения плана личного развития, о том, как его составлять вы найдёте в статье на нашем сайте. План личного развития поможет вам сбросить ненужный багаж, который замедляет вас, а также станет отличным указателем вашего дальнейшего пути.

### 6. Празднуйте.

Делитесь своими успехами с людьми, которые имеют для вас значение. Найдите причину праздновать, выделите время и празднуйте. В нашей жизни просто жизненно необходимо уделять внимание не только вашей работе, но отдыху, это позволяет нам сбросить накопившееся напряжение, расслабиться и зарядиться новой энергией. Соберите друзей, возьмите небольшой отпуск и оправьтесь если не в путешествие в далёкие страны, то хотя бы просто в поход, на шашлыки, на рыбалку.

### 7. Оставайтесь на связи.

Страйтесь на регулярной основе собираться с единомышленниками. Это поможет вам поддерживать мотивацию на высоком уровне. Общайтесь с людьми, которые поддерживают вас и ваши решения, которые заставляют вас смотреть на жизнь в позитивном ключе.

## **3.4 Упражнения для развития позитивного мышления**

**Упражнение 1.** «Ищем достоинства». Особенno важно понимать, какие достоинства у вас есть. Развитие своих сильных сторон позволяет обрести успех. Чтобы выполнить это упражнение, уединитесь на десять минут и напишите список из десяти своих достоинств. На следующий день повторите практику и составьте ещё десять. Продолжайте в течение двух недель. В результате у вас будет готов список, в котором будут перечислены не менее

140 ваших лучших качеств. Сначала может показаться, что задача невыполнима. Тем не менее, начните, преодолевайте ступор и находите свои сильные стороны ежедневно.

**Упражнение 2.** «Недостатки бывают полезными». Одно и то же качество может оказаться и вашим минусом, и вашим преимуществом. К примеру, вы очень осторожны. Возможно, кто-то посчитает вас трусом, а другой увидит в этом продуктивную черту, которая оберегает вас от ненужного безрассудства. Чтобы освоить позитивное мышление, учитесь даже в своих недостатках находить пользу. Поразмышляйте о тех чертах вашего характера, которыми вы недовольны, и подумайте, какие преимущества они вам дают.

**Упражнение 3.** «Журнал счастья». Купите красивую тетрадь и разделите её на следующие части: мои успехи, мои мечты, мои достоинства, радостные события в моей жизни, мои благодарности. Нет необходимости заниматься описанием только грандиозных событий. Речь может идти о простой прогулке по парку, небольшом подарке от вашего друга, отдыхе. Фиксируйте всё, что вас радует: что вы проснулись сегодня раньше обычного, была хорошая погода и пр. Психология позитивного мышления постепенно закрепится в вашем сознании, если вы будете постоянно выполнять данное упражнение. Следует регулярно пополнять списки. Благодаря этому у вас появится настоящий журнал счастья, который станет для вас источником вдохновения в минуты, когда по каким-то причинам вы погрузитесь в негативные мысли и эмоции.

**Упражнение 4.** «Мой идеальный день». Мартин Селигман, американский психолог и основатель позитивной психологии, предложил данную методику. Эту технику рекомендуется использовать, когда вы ставите свои цели. Благодаря методике вы сможете сфокусироваться на позитиве, на том, к чему стремитесь, а не на том, что вам неприятно. Опишите ваш

идеальный день как можно подробнее. Не забудьте о ваших личных предпочтениях и жизненных ценностях

Я хочу привести вам несколько советов, которые помогут вам развивать позитивное мышление:

- Всегда используйте только положительные слова в отношении вашего развития. Говорите «я могу», «я сумею», «можно» и т.д.
- Принимайте в вашу жизнь только чувство радости, силы и успеха.
- Страйтесь игнорировать негативные мысли, заменяйте их конструктивными мыслями о счастье.
- В разговоре используйте слова, вызывающие в вас чувства и ментальные образы силы, счастья и успеха.
- Прежде чем приняться за какое-то дело, пострайтесь чётко представить успешный его исход. Визуализируйте это с концентрацией и верой, и вы удивитесь результатам.
- Читайте, по крайней мере, по одной вдохновляющей книге в день.
- Смотрите хорошие и добрые фильмы.
- Уменьшите время на просмотр новостей и чтение документов.
- Ассоциируйте себя с людьми, которые думают положительно.
- Всегда держите спину прямы, сидя или при ходьбе. Это укрепит вашу уверенность и внутреннюю силу.
- Прогуливайтесь, плавайте или занимайтесь каким либо другим спортом.

### Памятка

Чтобы обрести правильное мышление, которое поможет добиться успеха в жизни, нужно его развивать, прилагая к этому усилия каждый день.

Очень хорошо перед сном, лёжа в постели, проанализировать свой прожитый день. Задайте себе конкретный вопрос - что сегодня произвело на вас приятное впечатление? Если ответа на этот вопрос вы не находите, то постарайтесь его придумать, допустите, что приятное всё-таки было. Первое время отвечать на такие вопросы довольно трудно, особенно если вы склонны к критическому складу ума. Но это не значит, что вы не сможете измениться. Итак, если всё же ничего приятного не происходило в течение дня, то может быть было что-то полезное? Или вы смогли закончить важное дело? Или ваш ребёнок научился чему-то новому? Задавайте себе подобные вопросы и ищите ответы, придумывайте их. Тогда вы сможете постепенно научиться замечать приятные моменты в вашей жизни.

## **Заключение**

### **Экспериментальная часть проекта**

Чтобы подтвердить нашу гипотезу, и доказать, что продукты также могут влиять на выделение гормонов счастья, я решила провести эксперимент. Моя мама работает в больнице, а как мы знаем - это постоянное общение с людьми, нервная работа, стрессы и раздражимость. Каждый день она приходила с работы уставшая и у нее была повышенна раздражимость. И я решила действовать. Я начала следовать советам из моего проекта.

Я начала наблюдать за ее поведением. Первые три дня я подкладывала ей в сумку банан и горсточку орехов. После работы она приходила не такая уставшая. Каждый день после работы ее ждал чай со зверобоем и плиточка шоколада. Это кажется невероятным, но после двухнедельного эксперимента мама совсем изменилась. Она приходила домой бодрая, ей всегда хотелось что-то делать, ей хватало сил не только на работу, но и на семью и на дом.

Таким образом, я могу сделать вывод, что настроиться на позитив не так сложно, стоит всего лишь этого захотеть или же следовать указаниям из моего проекта. А если человек не может справиться со своими негативными мыслями, то нужно попробовать употреблять в пищу продукты, которые влияют на выработку «полезных» гормонов. Самое главное, поверить в себя и свои силы. Наше подсознание может все!

Позитивное мышление приносит внутренний мир, успех, улучшение отношений, улучшение здоровья, счастье и удовлетворённость. Оно также делает вашу жизнь более яркой и многообещающей, а повседневные дела, благодаря позитивному мышлению, проходят немного легче.

Помните, что позитивное мышление заразно. Люди вокруг вас чувствуют ваше настроение. Думайте о счастье, крепком здоровье и успехе, и люди вокруг вас воспримут часть вашего позитивного настроения.

Для того, чтобы позитивное мышление принесло результаты, нужно развивать позитивное отношение к жизни, ожидать положительные результаты во всех ваших делах, ну и принимать необходимые меры, способствующие достижению вами успеха.

Позитивное мышление возымеет эффект и принесёт более положительные результаты, чем повторённые несколько раз позитивные утверждения о том, что всё будет хорошо. Оно должно занять основное место в вашей жизни. Совсем недостаточно думать позитивно в течение нескольких минут, если ваши мысли после этого возвращаются к страхам и отсутствию

веры в себя, а потому, небольшие усилия и внутренняя работа вам необходима.

Думая позитивно, ожидайте только благоприятный исход ситуаций, даже если обстоятельства, в которых вы находитесь, не соответствуют желаемым. Ваше положительное отношение повлияет на вашу жизнь и обстоятельства, изменяя их соответствующим образом.

Гипотеза исследования о том, что умение мыслить позитивно является условием обретения счастья, большей удовлетворенности жизнью - подтвердилась. Цель исследования достигнута. Теперь предстоит работа с собой, своими мыслями, ожиданиями, способами реагирования в жизненных ситуациях.

Улыбайтесь обязательно! И как гласит китайская пословица: «Одна – единственная радость изгоняет сотню печалей»

### **Список литературы:**

1. Джон Кехо «Подсознание может все!» изд-во год

2. Мартин Селигман «Новая позитивная психология»
3. Норман Винстен Пил «Сила позитивного мышления»
4. Пол Арден «Важно не то, кто ты есть, а то кем ты хочешь стать»
5. Хэл Элрод «Магия утра»
6. «Я ВСЁ МОГУ! Позитивное мышление по методу Луизы Хей

Интернет ресурсы:

1. <http://ozdorovme.ru/samorazvitie/pozitivnoe-myshlenie-10-pravil.html>
2. <http://sampoznaj.ru/pozitivnoe-mishlenie/pozitivnye-mysli-na-kazhdyy-den/>
3. <https://fadeev.su/myshlenie/pozitivnoe-myshlenie.html>
4. <http://www.pamyatinet.ru/pamyat-i-zapominanie/negativnoe-myshlenie.html>

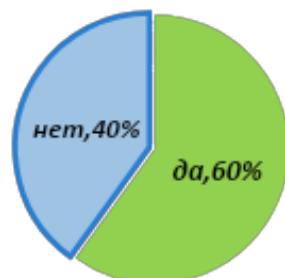
## Приложения

Приложение 1.

**Какой тип мышления у вас?**



**Боитесь ли Вы неудач?**



**Хотите ли Вы получить все и сразу?**



Приложение 2.

Что это за график????

