

Помните, не бывает мгновенных результатов. Любое достижение цели требует времени и усилий, но, применяя позитивное мышление, очень скоро можно почувствовать изменения и стать более счастливым человеком! Ведь счастье является и предшественником успеха, и его результатом.

Если чувствуете, что испытываете трудности в развитии позитивного мышления, рекомендуем обратиться на консультацию к психологу или посетить тренинги личностного роста.


Специалисты ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» проводят бесплатные психологические консультации и тренинги по темам:


- Стрессоустойчивость
- Эффективное общение
- Уверенное поведение
- Как справиться с эмоциями

Узнать более подробную информацию и записаться можно по телефону: 8 (3822) 65-02-16

Будьте здоровы!

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

 г. Томск, ул. Бакунина, 26

 тел.: 8 (3822) 65-02-16

 profilaktika.tomsk.ru



Присоединяйтесь к группе
«Будь здоров, Томск!»



Автор: педагог-психолог Ю.А. Грачева

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»



Позитивное мышление – это отношение к мыслям, словам, образам и чувствам, способствующее росту, успеху. Такой вид мышления заключается в том, чтобы видеть или делать акцент на хорошем в окружающем мире, несмотря на неудачи, которые иногда сопутствуют нам; в умении быть счастливым.

Как развить позитивное мышление?

+ Используйте позитивные слова в речи, способствующие успеху и счастью. Если постоянно употреблять выражение «Я не смогу» и похожие на него, то вы убедите себя в этом. Попробуйте заменить выражение на «Я сделаю всё возможное, чтобы...» и закончите своей фразой. Например: «Я сделаю всё возможное, чтобы найти интересную работу».

+ Используйте метод визуализации. Визуализация – мысленное достижение желаемого результата. Представляйте вашу мечту, думайте о каждом шаге, который приведёт вас к цели. Помните, ступеньки к успеху не всегда гладкие: подумайте о сложных ситуациях и о выходе из них.



+ Практикуйте медитацию. Медитация помогает снять стресс, замедлить процесс старения мозга, улучшает работу иммунной системы, повышает креативность. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и позвольте себе расслабиться.



+ Анализируйте ошибки, рассматривайте неудачу как возможность.

Позитивное мышление не предполагает отрицание возможности ошибок; наоборот, оно помогает осознать, что пошло не так. Простите себя за совершение ошибки и позвольте двигаться дальше: подумайте, стоит ли что-то изменить, обратиться за помощью.

+ Принимайте критику с благодарностью. В любой критике, даже неконструктивной, есть доля истины. Воспринимайте критикующего вас человека в качестве ментора, наставника, и тогда критика станет точкой роста, путём к развитию.

+ Работайте над развитием воображения. В этом вам поможет творчество: рисование, игра на музыкальных инструментах, писательство и прочее – используйте все доступные вам способы, развивающие креативное мышление.

