

Консультация для педагогов «Искусство мыслить позитивно»

Подготовила Мусина Елена Николаевна, педагог-психолог МАДОУ УМР Упоровский детский сад «Солнышко», 2021 год

Не привыкайте к чудесам - дивитесь им, дивитесь!
Не привыкайте к небесам - руками к ним тянитесь!
Присматривайтесь к облакам, прислушивайтесь к птицам,
Прикладывайтесь к родникам, ничто не повторится!
За мигom миг, за часom час вступайте в изумление,
Всё будет так и всё не так, через одно мгновение!

Роберт Рождественский

Жизнь современного человека наполнена суетой, заботами, подвержена различным стрессовым ситуациям. Ритм жизни набирает обороты с такой скоростью, что ты даже не успеваешь за ней. Это, в свою очередь, вызывает дискомфорт, тревогу и даже может привести к физическим заболеваниям. Только вот реакции людей на стрессовые события существенно разные: у одних в ситуации стресса возникают серьезные психологические или физиологические проблемы, а другие в той же стрессовой ситуации не испытывают никаких проблем и воспринимают ее как интересную, находя в ней новые для себя задачи.

Как часто вам приходится жаловаться на вашу жизнь? Два, пять, а быть может, десять раз за день?

Какой бы ответ вы ни выбрали, само наличие жалоб на жизнь и желания эти жалобы выразить является сигналом к тому, что вы относитесь к первой категории людей, то есть лицам, склонным мыслить негативно. Негативное мышление усугубляет и без того нелегкую ситуацию. А какая на самом деле жизнь? Каждый из вас ответит на этот вопрос, исходя из своих убеждений. Для кого-то жизнь - это Дар, Приключение, Учитель, а для кого-то - яма, постоянные проблемы.

Только вот незадача, оказывается, проблема - не то, что происходит с человеком, а то как он к этому относится. Об этом важно помнить всегда. И вообще, вы знаете, что проблем не существует? Да, да, их нет! Есть задачи, а если есть задачи, правильно, есть решение. Такой подход можно назвать позитивным.

Позитивное мышление – осознанный выбор человека, оно не может быть навязано ни обществом, ни правительством. Человек с позитивным мышлением верит в успех любого дела, за которое он принимается, в противном случае он его просто не начинает. Такой человек излучает улыбку, окружающим людям приятно находиться в его компании, так как они знают, что на позитивного человека всегда можно положиться, что его слово – закон, и просто так обещаниями он не разбрасывается.

Позитивное мышление – главная составляющая успеха и личностного роста, способность человеческого ума концентрироваться на

положительных мыслях в любой сложившейся ситуации. Для человека, обладающего позитивным мышлением, не составляет труда увидеть в людях их наилучшие качества, найти что-то хорошее даже в самой негативной ситуации. Позитивное мышление – это не способ мировосприятия, это настоящее искусство, которому можно научиться.

Хочется ли вам быть таким и овладеть искусством мыслить позитивно? Если ваш ответ - «да», то продолжайте читать, если «нет»- можете отложить эту памятку или отдать тому, для кого это действительно важно.

Ваши мысли создают Ваше настроение, и влияют на настроение окружающих. Любая идея, любой предмет, прежде чем обрести форму, появляются вначале в виде мысли. Мысль – это энергия. Энергия мысли может созидать, а может и разрушать.

Многие медики считают, что наши мысли, наше сознание управляют телом, поэтому сознание, настроенное позитивно, будет способствовать здоровью тела.

От качества наших мыслей зависит наше здоровье, внешний вид, настроение, эмоции и чувства. Если мы хотим быть здоровы, успешны, удачливы, привлекать радость и счастье в свою жизнь, то важно научиться мыслить в позитивном ключе.

Чтобы разобраться с основными принципами позитивного мышления, рассмотрим те формы негативного мышления, которые распространены наиболее широко.

1. Оценочное мышление. Все в мире делится на два полюса: черное или белое, плохое или хорошее. Как правило, все, что не соответствует ожиданиям окрашивается в черный цвет, что соответствует – в серый, т. к. «все равно что-то да не так». Если что-то происходит, то мы «игнорируем» позитивные стороны ситуации и оставляем себе для дальнейшего осмысления и концентрации только негативные.

2. Понятие ответственности за свою жизнь и поступки искажается до самобичевания, мы привыкаем винить себя, осуждать за малейшую оплошность и в результате любая мелочь может превратиться в бедствие мирового масштаба.

3. Постоянное ожидание самого худшего, страх, что что-то случится, из-за чего простые радости просто проходят мимо. Убеждение «мир настроен против меня».

Из-за таких вот убеждений и страхов часто распадаются отношения с близкими и дорогими нам людьми.

Позитивное мышление – это ваше отношение к жизни, самому себе, происходящим событиям и событиям, которые только должны произойти. Это ваши добрые мысли, слова и образы, являющиеся источником личностного роста и успеха в жизни. Позитивное мышление - это ожидание счастья, радости, здоровья, успешного завершения любой ситуации и принимаемых решений.

Принципы позитивного мышления таковы:

1. Человек сам несет ответственность за все, что с ним происходит.
2. То, что происходит с человеком, является следствием его убеждений и установок, отражая те мысли, которые есть в его голове. Чем чаще и интенсивнее мысль, тем более она сильна и больше вероятность, что она станет частью подсознания и превратится в установку, влияющую на все ваши действия уже незаметно для вас самих. В равной степени это верно и для отрицательных, и для положительных мыслей. Дабы позитивное мышление стало неотъемлемой и результативной частью нашей жизни, все, что необходимо – это просто выработать привычку мыслить именно таким образом. И, поверьте, результаты не заставят себя ждать.

А теперь о практических шагах на пути к искусству мыслить позитивно:

- ✚ просыпайся и засыпай каждый день с улыбкой;
- ✚ будь осознанным;
- ✚ принимай реальность такой, какая она есть;
- ✚ пробуй свои силы и способности в разных сферах жизни;
- ✚ занимайся творчеством;
- ✚ наблюдай за всеми внутренними переменами и приучи себя отслеживать и контролировать свои мысли;
- ✚ вместо вопроса “За что мне это?”. Спроси: “Что я могу предпринять для того, чтобы изменить ситуацию?”;
- ✚ радуйся мелочам, и помни, что жизнь состоит из мелочей;
- ✚ дари тепло, радость, хорошее настроение окружающим;
- ✚ ешь здоровую пищу;
- ✚ веди активный и здоровый образ жизни, движение-жизнь!;
- ✚ сократи время, проведенное за компьютером, газетами, телевизором;
- ✚ замени слова «должен», «обязан», «надо», на слово «важно»;
- ✚ думай о том что ты хочешь, а не о том, чего не хочешь;
- ✚ считай свои успехи;
- ✚ ищи во всем хорошее и цени его;
- ✚ читай позитивную литературу, притчи;
- ✚ общайся с позитивными людьми;
- ✚ научись находить тишину внутри себя (в этом помогут медитация, прослушивание релаксационной музыки);
- ✚ созерцай красоту окружающего мира, помни, что прекрасное - рядом!
- ✚ принимай все, что дает тебе жизнь, и за все благодари себя, близких, Жизнь, Вселенную, Бога.