

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 26 муниципального образования Тимашевский район

(ст. воспитатель Железняк О.В.)

Консультация «Упражнения для позитивного мышления!»

«Давайте в жизни искать позитив»

*У меня нет всего что я хочу,
но я люблю все, что
то у меня есть
(Л.Н. Толстой)*

Цель: формирование позитивного мышления

Задачи:

- Создать положительные эмоции и снять напряжения;
- Формировать умение управлять своим настроением;
- Обучить педагогов способам выработки эмоциональной устойчивости;
- Формирование оптимистического отношения к жизни;
- Научить эффективно, использовать способы снятия внутреннего напряжения саморегуляции.

Наша жизнь на 10% состоит из того, что с нами происходит и на 90% из того как мы относимся к происходящему. Но почему на одно событие люди реагируют по-разному? Одни ищут возможности, другие сокрушаются о потерях. Народная мудрость гласит: «Судьба судьбой, а выбор за тобой». Много, если не все, определяет наш выбор. Выбор нас делает неповторимым. Именно он определяет нашу судьбу.

Что мы можем выбрать:

- то во что мы верим;
- кем мы станем;
- что мы говорим;
- как относимся к другим;
- как реагируем на события;
- с каким настроением живем и учим.

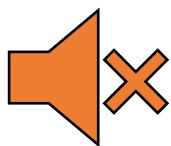
Позитивное мышление — это могучая сила.

Позитивное мышление позволяет вам выйти из происходящей ситуации и разочарования. Дело в том, что независимо от того, о чём вы думаете, о хороших или о плохих вещах, ваша жизнь принимает соответствующую форму. Негативные мысли могут отвлечь ваше внимание от ваших планов, тем самым сбив вас с пути. Даже нечто хорошее при плохом настроении может показаться настолько незначительным, что вы даже не замечаете этого.

Позитивное мышление может изменить всю вашу жизнь, и это не сказка, а самая, что ни есть действительность. Позитивное мышление ключ к успеху, во всех сферах жизни. Позитивные мысли помогают развить оптимистичное отношение ко всему.



Предлагаю несколько упражнений для позитивного мышления



Убрать негативные слова

Вам потребуется некоторое время тщательно следить за всем, что говорите и о чем думаете в течение дня. Старайтесь избегать любых словосочетаний или мыслей, где присутствует частица «не» — «у меня не получится», «мне не везет» и пр. Они являются явным признаком преобладания отрицательных мыслей. Помощником вам станут аффирмации — формулы внушения, которые помогают человеку настроить сознание на позитивную волну

Аффирмации - это формулы самовнушения, которые помогают человеку настроить свое сознание на позитивную волну. С их помощью можно ускорить процесс исполнения желаний

Повторяйте эти выражения каждое утро и будьте творцом вашей новой счастливой жизни.

Я излучаю здоровье, счастье и процветание!

Я излучаю любовь. Я открываю свою жизнь для любви!

Я открыт для успеха и удачи!

Я самый счастливый человек!

Самые действенные аффирмации любви

1. Я открываю свое сердце для любви.

2. Я излучаю любовь. И она возвращается ко мне.

3. Я магнит, притягивающий любовь в свою жизнь.

4. Я впускаю в свою жизнь прекрасные отношения.

5. Я достойна любви.

6. Я ощущаю близость и гармонию в отношениях с любимым человеком.

7. Я наслаждаюсь близостью и любовью.

8. Я чувствую себя счастливой (ым) в отношениях с близким мне человеком.

9. Я нахожу нужного мне человека. Между нами любовь и страсть.

10. Наша страсть долговечна.

11. Я ощущаю гармонию, нежность и теплоту в общении с любимой (ым).

12. Я люблю мужчин (женщин) и впускаю их в свою жизнь.
13. Я люблю себя. Я отношусь к себе, как к самому дорогому человеку в моей жизни.
14. Я привлекаю любовь к себе, так как я этого заслуживаю.
15. Я свободно выражаю свои чувства.
16. Я принимаю и отдаю любовь легко и без усилий.
17. В моей жизни длительные и счастливые отношения.

18. Я чувствую, что любим (а).
19. Мое сердце открыто для нежных чувств.
20. Я позволяю себе любить. Это безопасно.
21. Я позволяю себе быть любимой (ым) и желанной (ым).
22. Я люблю! Я любим (а)! Это так здорово!



Плюс пять

Суть техники — найти положительные стороны в любом из негативных событий в вашей жизни. В каждом событии постарайтесь найти минимум 5 выгодных для вас сторон. Такая нехитрая «ревизия» поможет настроиться на позитивное мышление.



Идеальный день

подробно распишите ваш идеальный день



Прощение

У каждого человека есть какое-то событие или люди, которые обидели или навредили ему. Как итог — в человеке копится чувство обиды, а за ним — все остальные отрицательные эмоции, отравляющие мысли. Чтобы настроиться на позитивное мышление, необходимо простить обидчиков и отпустить ситуацию из прошлого. Вероятнее всего, это никак не повлияет на тех людей, зато определенно поможет изменить вашу жизнь.



Благодарите

Данная техника сильная и действенная, поскольку благодарность обладает невероятной мощностью. Будьте благодарны за любое событие в жизни — трудность, печаль или радостная встреча. Подумайте глубже — даже самое трудное событие обогащает наш жизненный опыт и делает нас сильнее. Постарайтесь изменить свой взгляд на то, что вы имеете. Концентрируйтесь на имеющихся ресурсах, вместо сожаления о вещах, которых у вас нет. Заставляйте себя ежедневно находить пять вещей или событий, за которые вы благодарны. Такая сложная, на первый взгляд, задача очень скоро принесет сильное изменение в лучшую сторону.



Визуализация

Наш мозг эффективнее воспринимает образную информацию, поэтому учитесь мысленно представлять положительные события в своей жизни. Чтобы получить ощутимый эффект, упражнения нужно выполнять ежедневно.



Медитация

Техника медитирования помогает в развитии возможностей мозга, а также позволяет избавиться от негативных ощущений. Регулярная практика помогает укреплять духовное и физическое здоровье, учит ментальному спокойствию. Медитацию можно сочетать с визуализацией и аффирмациями — так эффект получится еще сильнее.



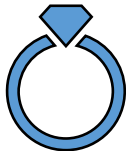
Как здорово

Ваша реакция на любую неожиданную ситуацию должна начинаться со слов «Как здорово...». Независимо от реакции окружающих, старайтесь выполнять это условие, а далее мозг сам укажет на позитивные стороны.



Добрая память

Заведите дневник, в котором ежедневно будете записывать все хорошие действия и маленькие победы. Во время очередной попытки мозга перейти на негативное мышление — откройте дневник и перечитайте записи.



Техника «бирюзовый браслет».

Вам нужно носить бирюзовый браслет 21 день, снимать нельзя. Все это время учитесь жить без негатива. Если вы нарушите правило, то браслет нужно одеть на другую руку и начать отсчет заново. Простое упражнение способно кардинально менять жизнь людей.

Упражнение «Рюкзак с обидами».

Представьте, что вы находитесь высоко в горах и стоите на узком, шатком мостике над ущельем. У вас на спине рюкзак, наполненный вашими обидами, разочарованиями, злостью, негативными эмоциями. Еще одна эмоция, обида – и рюкзак перевесит вас. Вы упадете в пропасть. Попробуйте больше не нагружать рюкзак, не складывайте в него очередную обиду, а резко сбросьте его с плеч – пусть все ваши обиды падают в пропасть. Поймите еще немного на мостике, попрощайтесь с негативом и возвращайтесь домой.



7 основных установок ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

- «все что ни происходит, все к лучшему»
- «трудность – это возможность измениться»
- «я смогу»
- «я имею право на ошибку, потому что я ЖИВОЙ»
- «другой имеет право быть Другим»
- «каждый человек уникален и ценен»
- «нет однозначных и безвыходных ситуаций»

Наша жизнь – это миг между тем, что было и тем, что будет. Нам нужно научиться наслаждаться каждым мгновением настоящего и ценить все то, что мы имеем уже сейчас. Только там можно научиться мыслить позитивно и получать реальное удовольствие от каждой проживаемой секунды в текущий момент времени!

Использованная литература:

Источник: <https://bestlavka.ru/kak-myslil-pozitivno-14-uprazhnenij-chtoby-izmenit-svoyu-zhizn>

Источник: <https://mir-logiki.ru/pozitivnoe-myslenie-10-uprazhnenij-iz-psihologii>

Источник: <https://www.maam.ru/detskijasad/trening-iskustvo-pozitivnogo-myshlenija.html>

Источник: <https://happylifestyle.ru/150-affirmacij-kotorye-izmenyat-vashu-zhizn/>