



В документе представлены материалы по техникам развития позитивного мышления как основы формирования ценных личностных качеств и профессиональных компетенций

ЯЗЫКОВАЯ РАЗМИНКА

Чтобы понять себя или другого, нужно обратиться к СЛОВУ как источнику знаний, получение информации. СЛОВО помогает уяснить, какие сильные и слабые стороны могут быть у человека. Точно подобранное слово – это путь к решению проблемы.

Тезисы:

1. Чтобы сформировать и в дальнейшем развивать полезные навыки, личностные качества и профессиональные компетенции, важно обладать позитивным типом мышления. Наши мысли – это основа создания новых обстоятельств своей жизни. Сила мысли – основа настроения. Правильное мышление способно изменить жизнь не только самого человека, но и его окружения. Личность совершенно не подозревает, какие огромные возможности в ней заложены.
2. Человека с позитивным мышлением можно охарактеризовать через следующие глаголы:

Читает, учится, прощает, уважает, берет (ответственность), радуется (за других), обсуждает (идеи), делится, ставит цели и планирует, рассматривает (разные точки зрения), меняется, ведет (список дел, дневник), благодарит.

3. Какой он? Его личные качества (прилагательные): ***великодушный, оптимистичный, целеустремленный, думающий, общительный, ответственный.*** Это ментально (умственно) здоровая личность.

Он осознают, что все испытания преодолимы и требуются для совершенства личности. Справиться с ними поможет изменение каких-то черт характера или повышение профессиональных знаний. Такой подход сравним с нахождением человека в школе жизни, где он может перейти на новый уровень.

Если человек хорошо владеет позитивным мыслительным процессом, его жизнь изменится в лучшую сторону. Он смотрит на проблему как на шанс стать успешнее и лучше. Девиз оптимиста звучит так: «каждая неудача – шаг к победе».

В тех случаях, когда люди с негативным мышлением сдаются, рассматриваемые индивиды прилагают вдвое больше усилий, чтобы добиться желаемого результата. Человек с позитивным мышлением **смотрит вперед**. А человек с негативным мышлением – **назад**.

Позитивное мышление дает шанс личности экспериментировать, получать новые сведения и принимать дополнительные возможности в окружающем мире. Человек постоянно развивается, и никакие страхи не сдерживают его. Поскольку происходит фокусировка на позитиве, даже в неудачах личность находит для себя выгоду и подсчитывает то, чему удалось научиться благодаря поражению. Следует обращать внимание на положительные качества, которые личность приобретет, а не сосредотачиваться на негативных убеждениях.



3 составляющие позитивного мышления:

Позитивное убеждение (убеждающие высказывания с акцентом на то, что человек желает иметь, вербальная формула). «Я хочу стать психологом. Я буду помогать людям находить конструктивный выход из проблемы. Я стану душевным другом и помощником для людей. Я буду психологом».

Позитивный настрой – вера в собственный успех. «Я не умею подтягиваться. Значит, мне нужно проконсультироваться с другом, который знает, как укрепить мышцы рук и правильно дозировать количество подходов при выполнении упражнений».

Позитивное восприятие – видение событий или явлений в позитивном ключе. «Идет сильный дождь. Да, я сижу дома и не могу выйти на улицу, чтобы увидеться с подругой. Приготовлю для нее любимый фруктовый десерт, а когда дождь закончится, она сможет насладиться любимым лакомством».

Позитивное мышление вызывает позитивные чувства и эмоции: счастье, радость, удовлетворенность собой, умиротворение.

Негативное мышление:

основано на прошлом опыте. Сосредоточенность на совершенных ошибках и разочарованиях. «Копилка» отрицательных эмоций. Взгляд на проблему как на повод к расстройству. Отрицает неприятные факты и старается избежать повторной ситуации. Но в голове постоянно держит эти факты (негативную для него ситуацию). Не замечает положительных сторон.

Негативное мышление вызывает в основном, негативные эмоции: страх гнев, ревность, разочарование, уныние.

К основным характеристикам людей с негативным типом мышления можно отнести следующие:

стремление жить привычным образом жизни;
поиск отрицательных сторон во всем новом;
отсутствие желания получать новую информацию;
тяга к ностальгии;
ожидание более тяжелого времени и подготовка к нему;
выявление подвохов в своих и чужих успехах;
хочется получить все и сразу, при этом ничего не делать;
негативное отношение к окружающим людям и нежелание сотрудничать;
отсутствие в настоящей жизни положительных сторон;
наличие весомых объяснений того, почему невозможно улучшить жизнь;
скудость в материальном и эмоциональном плане.

К основным характеристикам людей с позитивным типом мышления можно отнести следующие:

поиск преимуществ во всем;
большой интерес к получению новой информации, поскольку это дополнительные возможности;
неугомонное стремление улучшить свою жизнь;
создание идей, планирование;
стремление много работать ради достижения поставленных целей;
нейтральное и позитивное отношение к окружающим людям;
наблюдение за успешными людьми, благодаря чему учитывается их опыт и знания;
поиск ответов на вопрос о том, почему запланированное обязательно реализуется; спокойное отношение к своим достижениям;
щедрость в эмоциональном и материальном плане (с соблюдением чувства меры).

ПРАКТИКУМ

Упражнение 1.

Ежедневно находите и записывайте 5 положительных моментов своей жизни, за которые вы испытываете благодарность. Цель: научиться держать фокус на положительных сторонах происходящего.

Упражнение 2. Записывайте вечером хотя бы одно маленькое достижение текущего дня. Если его трудно найти или сформулировать, запланируйте небольшое достижение на следующий день (например, прочитать 10 страниц из книги по программированию).

Упражнение 3. «Мой идеальный день»

Эта методика была предложена Мартином Селигманом, американским психологом, основателем позитивной психологии. Чаще всего это техника используется при постановке целей. В то же время она отлично помогает удерживать фокус внимания на позитиве, на том, что вы хотите, а не на том, чего не хотите.

Выделите время и опишите в подробностях свой идеальный день. Уделите особое внимание вашим личным предпочтениям и жизненным ценностям, определите, что важно лично для вас. Пишите конкретные действия (через глаголы). Например:

провести время с близкими;
заняться любимым хобби;
отдохнуть на природе;
поработать над интересным проектом;
почитать познавательный журнал.

Таким образом, это может быть любой вид деятельности, который приносит вам радость и удовольствие.

Следующий этап – воплощение в жизнь, т.е. нужно просто прожить ваш «идеальный день» и отметить для себя что получилось, а что нет. Какие эмоции вы при этом испытали? Радость, удовлетворение, умиротворение...? Если что-то не вышло, просто нужно написать новый «идеальный день» и опять прожить его в реальной жизни. Упражнение выполняется до тех пор, пока вы не почувствуете удовлетворение от происходящих изменений в вашей жизни.

Упражнение 4. «+5»

Суть этого упражнения очень проста: необходимо сделать ревизию всех негативных событий, который занимают ваш разум. Для каждого негативного события нужно найти 5 выгод, 5 положительных сторон конкретной проблемы, например, вам поставили первую двойку по предмету. Выгоды от сложившейся ситуации:

появилась возможность восполнить пробелы в знаниях;
появилась возможность исправить ситуацию, улучшить навыки решать задачи;
выпал шанс быть более сдержанным в развлечениях;
появилась возможность проводить меньше времени в социальных сетях;
выпал шанс быть более скромным и менее гордым.

Упражнение 5. Визуализация

Наш разум работает и мыслит посредством образов. Образы влияют на все, что нас окружает: на то, что чувствуем, что делаем, как достигаем своих целей, как строим отношения с окружающими людьми.

«Воображение важнее знания» — слова Эйнштейна. Чем более позитивные картины вы будете рисовать в своем воображении, тем больше хорошего появится в вашей жизни. Сначала идея, потом воплощение. Секрет визуализации прост – создавая в своем уме позитивные образы своей жизни и самих себя, мы влияем на свое сознание.

Условие успешной визуализации: регулярные, ежедневные занятия без ожидания мгновенных результатов. Вы получите желаемое при постоянном «мысленном рисовании» и должных действиях, основанных на этих образах.

Визуализация не волшебная палочка и не будет работать без реальных действий, однако, образы наполняют все наше сознание и чем больше их будет позитивных, тем больше шансов, что вы будете развиваться в нужном направлении.