

# ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ



Як

допомогти собі впоратись зі  
станами тривоги та

страху

Практичний психолог  
ВСП «ГПФК МДУ»  
Старова Юлія



Допомагає зосередитися на **МОЖЛИВОСТЯХ**, а не на перешкодах, і **розвиває оптимізм**, який допомагає переживати життєві труднощі з легкістю.

**О с н о в н а і д е я:**

шукати і **підкреслювати** позитивні сторони навколишнього світу, **навчатися** переосмислювати негативні ситуації та **діяти** і розвивати оптимістичний погляд на життя.

## 5 ПОРАД ДЛЯ РОЗВИТКУ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ



1. Уважно слідкуйте за тим, які думки приходять у вашу голову. Спостереження за своїми думками є першим кроком у визначенні, які з них є позитивними, а які – негативними.

2. Спробуйте замінити негативні думки позитивними або нейтральними варіантами. Наприклад, замість «Я ніколи не зможу це зробити» скажіть собі «Я ще не знаю, як це зробити, але я зможу навчитися».



3. Кожного дня знаходьте час для визначення того, за що ви вдячні. Це можуть бути навіть найменші речі, такі як сонце, природа, друзі або можливість навчатися.

4. Поставте перед собою реалістичні цілі, робіть кроки для їх досягнення і радійте своїм досягненням.

5. Оточуйте себе позитивними людьми, які підтримують ваш позитивний настрій і поділяють ваш оптимізм.