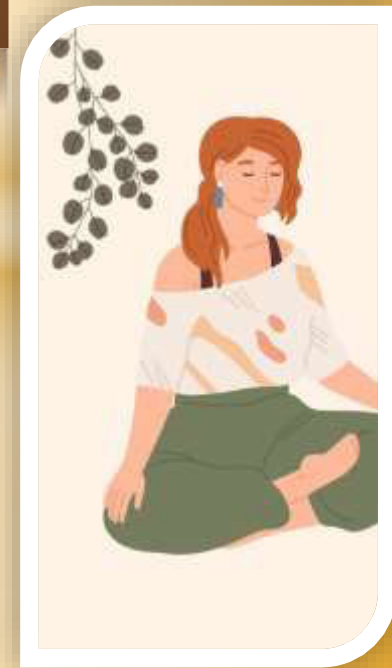


ВСП «Гуманітарно-педагогічний фаховий коледж
Мукачівського державного університету»

ЯК ПРАЦЮВАТИ З НЕГАТИВНИМИ ДУМКАМИ?

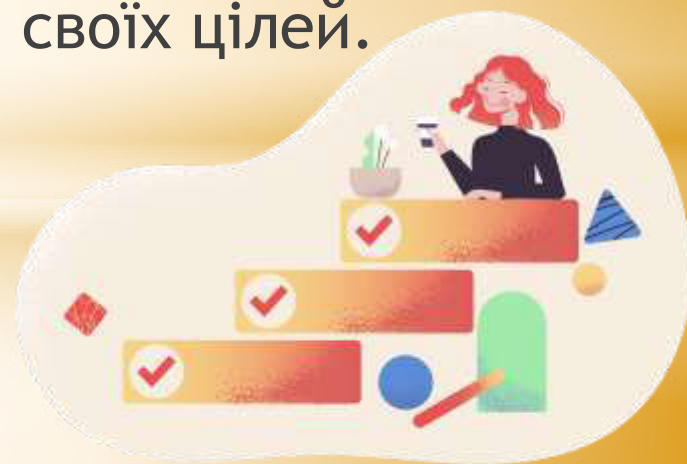


Практичний психолог - Юлія СТАРОВА

Прості кроки, які можуть допомогти:

*КОНТРОЛЬ ТА ПЛАНУВАННЯ

Не завжди ситуації залежать від людини, тому краще зосереджуватись на тих діях, які ви в силах контролювати. Плануйте повсякденні справи, дотримуйтесь розкладу й робіть маленькі кроки для досягнення своїх цілей.



Хобі та ресурсні активності

*Рекомендуємо зосередитись на тому, що надає вам позитивні емоції, наприклад улюблене хобі або спорт.



* Соціальна взаємодія

* Не забувайте про важливість підтримки близьких та друзів.



ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ

- * Наприкінці кожного дня зосередьтеся на позитивних моментах і визначте речі, за які ви вдячні.
- * Створення позитивного настрою допомагає зберегти внутрішню гармонію і збалансувати емоції. Для цього можна завести щоденник вдячності або записувати думки в телефон.



*Думки й емоції взаємодіють між собою, утворюючи складний ланцюжок впливу на наше життя. Розуміння цього процесу допомагає краще контролювати реакції та досягати бажаних результатів у різних сферах життя.

