

14. Оптимизм способствует развитию счастья. У человека с рождения есть запас оптимизма, позволяющий видеть счастье, а также возможность корректировать жизнь благодаря поиску способов воздействия на обстоятельства.
15. Прими прошлое. Для счастья и восприятия жизни в позитивном ключе важно научиться принимать прошлое без горечи, сожалений, желаний переписать, искупить вину. Ошибки помогают людям стать мудрее, пополняют жизненный опыт.
16. Позитивное восприятие будущего — уверенность в себе, вера, надежда, энтузиазм помогают смотреть с оптимизмом в завтрашний день, стремиться к новым свершениям, достижениям.
17. **Помни: Успех = талант (способность) + желание действовать + оптимизм.** Именно так человек достигает большего.



*Желаю тебе оптимизма
и веры в себя!*

Притча о жизнестойкости.

Однажды расстроенный ученик сказал Мастеру:

- Учитель, я устал, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил, что мне делать?

Учитель вместо ответа поставил на огонь три одинаковых емкости с водой. В одну емкость бросил морковь, в другую — положил яйцо, а в третью - насыпал кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из 3-й емкости.

- Что изменилось? — спросил он ученика.

- Яйцо и морковь сварились, а кофе растворился в воде, — ответил ученик.

- Нет, — сказал Учитель — Это лишь поверхностный взгляд на вещи.

- Посмотри — твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаково неблагоприятных обстоятельств — кипятка.

Так и люди — сильные внешне могут расклеиться там, где хрупкие и нежные лишь твердеют и крепнут.

- А кофе? — спросил ученик.

О! Это самое интересное! Кофе полностью растворился в новой враждебной среде и изменил ее — превратил кипяток в великолепный ароматный напиток.

Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств — они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации.



Государственное учреждение образования
"Витебский областной
социально-педагогический центр"

Основной отдел защиты прав и законных
интересов несовершеннолетних

**Поверь в себя
или
психология
оптимизма
(для несовершеннолетних)**



1. Развивай в себе оптимистическое мышление и ослабляй пессимистическое.
2. Будь доброжелательным, искренним и честным.
3. Учись думать своим умом, выражать свое мнение. Учись высказывать свою точку зрения, анализировать свои мысли, эмоции, ощущения и не бойся открыто об этом говорить. Для того, чтобы научиться думать самостоятельно необходимо: узнавать информацию, выяснять разные точки зрения, анализировать и делать свои выводы.
4. Не бойся неудач или ошибок, ведь через это нужно пройти, чтобы чему-то научиться.
5. Правильно относись к неудачам. В случае неудачи помни, что у всех есть право на ошибку, и дети не являются исключением. Пойми: не повезло именно сейчас, а в следующий раз все будет по-другому! Ищи причины и способы исправления ситуации, избегай обобщений и самообвинений. Спроси мнение и совет у взрослых. Важно научиться проигрывать достойно, анализировать свои поступки!



Оптимист - это человек, который даже упав лицом в грязь, уверен, что она лечебная.



6. Учись получать удовольствие от жизни — а ведь удовольствие приносят и обычные радости: еда, вещи, развлечения, и добрые поступки. Полезно каждый день совершать что-то для близких или даже малознакомых людей, это приносит огромное удовольствие, повышает самооценку, даёт эмоциональный подъём.
7. Учись видеть шансы — в жизни более счастливые и успешные люди – те, которые находят шансы и возможности там, где другие не видят. Оптимизм повышает изобретательность, стремление к поиску новых попыток достичь желаемого. Ответ есть всегда, главное — искать.
8. Чаще улыбайся — учёные заметили, что улыбчивые люди более счастливы в жизни и профессиональной деятельности, а угрюмые чаще встречаются неудачи на пути. Почему? Улыбка действует позитивно на настроение и восприятие человека. Отличное настроение способствует также росту иммунитета и сопротивлению болезням.
9. Сомневайся в негативных мыслях — наши предположения, мысли, выводы могут быть ошибочны, стоит периодически анализировать их, опровергать, находить позитивную замену.
10. Развивай свои сильные стороны — детям, как и взрослым помогает концентрация на сильных сторонах личности, умениях, способностях. Искоренить недостатки порою сложнее, чем развить достоинства. Чем бороться с плохими

* Оптимист в любой трудности видит возможности, пессимист в любой возможности видит трудности!



ОПТИМИСТ - это тот, который находясь между двумя неприятностями, всегда загадывает желание.

11. Создавай позитивный настрой — важно научиться утром настраиваться на позитивную волну, верить, что день будет удачным, принесёт новые возможности. Негативный настрой мешает, тормозит жизнь, видим только проблемы. Полезно думать о хорошем в начале дня, встречать день с радостью.
12. Дорожи близкими. Любовь и взаимопонимание в семье, друзья, на которых можно положиться — базовые ценности сильного человека. В отношениях важно взаимное доверие, готовность помогать, делиться и умения прощать.
13. Пойми, ты сам можешь собственными усилиями корректировать обстоятельства, справляться с заданиями, идти от простого к более сложному, повышая уверенность и оптимизм.

РАЗРЕШАЮ СЧАСТЛИВЫМ СОБЫТИЯМ ВЫСТРОИТЬСЯ В ОЧЕРЕДЬ, ЧТОБЫ СО МНОЙ СЛУЧИТЬСЯ.

