

«Позитивная мантра»

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.



С каждым днем я люблю себя все больше и больше.



У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.

Я уникален(льна) во всей Вселенной.

Я единственный(ая) в своем роде и неповторимый(ая).

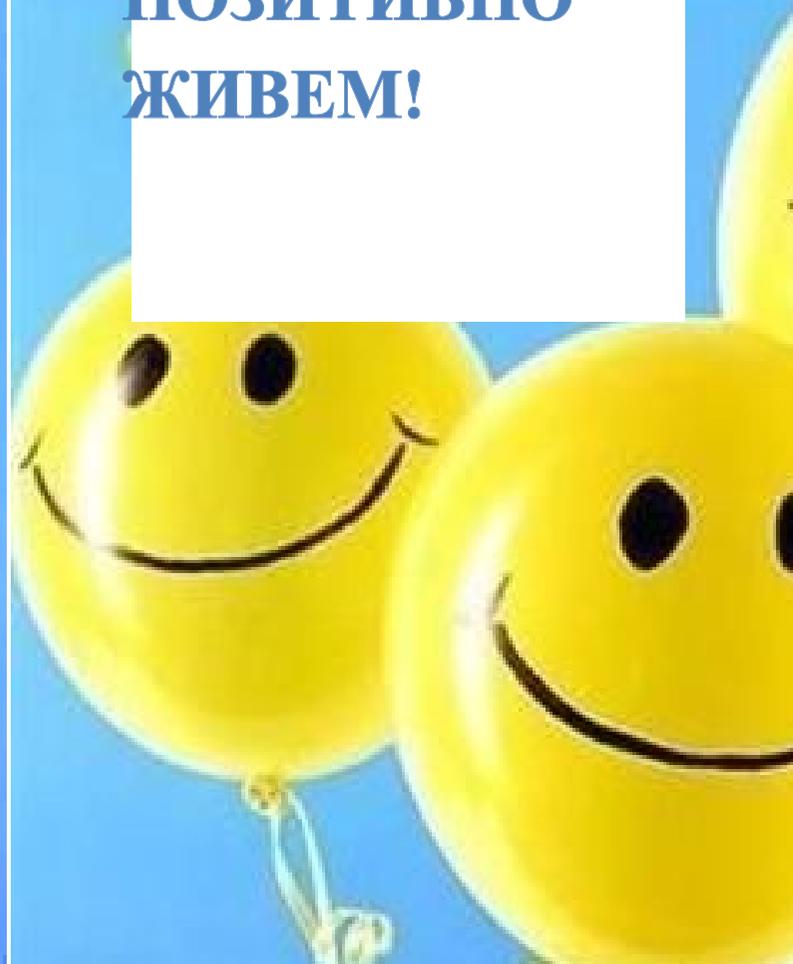
Я абсолютно уверен(а) в себе и своем будущем.

Я верю в себя и в свое будущее.
Я контролирую свою судьбу. Я сам(а) ее вершу.

Я – хозяин(ка) своей жизни.
Я – свободная личность.

Папенко Светлана Ивановна,
педагог- психолог

**ПОЗИТИВНО
МЫСЛИМ,
ПОЗИТИВНО
ЖИВЕМ!**



1. Упражнение «Образ моего счастливого будущего»

Можно:

а) нарисовать в виде карты, или перекрестка дорог, либо - в свободной абстрактной форме, в виде какого-либо образа;

б) сделать «доску визуализации» (см. фильм «Секрет»);

в) написать проект своей будущей жизни. Указать те сферы своей жизни, где хотели бы улучшений: - что имеем на данный момент; - чего мы хотим; - наши ресурсы (делаем на них акцент; что не можем изменить – принимаем как есть);

г) написать письмо «Я через ... лет»;

д) представить, что ваша жизнь – роман, в которой следующая глава – счастливая; написать эту главу;

е) завести записную книжку или тетрадь, в которую будем записывать стихотворные цитаты, помогающие нам в нашей жизни, вдохновляющие нас, помогающие осуществить задуманное.

Помним: написанное слово усиливается многократно!

2. Алгоритм позитивного мышления

1) Полезное название ситуации (можно с юмором; цитату; метафору– все, что угодно. Главное условие: название должно быть позитивным.)

2) Полезное объяснение ситуации: выясняем причины нашей проблемы. Подходят любые объяснения – даже самые невероятные. Этого этапа может и не быть.

3) «Воспоминания из будущего». Представим, что проблемы нет. Что будете чувствовать при этом?

4) Выявление ресурсов. Что хорошо помогало в таких или подобных ситуациях? Какие имеем для этого ресурсы, качества и т.п. Записать их в столбик.

5) Проблема как учитель. Например, вы уже состарились. Как бы вы рассказали своим внукам об этой ситуации. Чему она вас научила?

6) Благодарность. Представим, что наша ситуация благополучно разрешилась. По этому поводу мы устраиваем праздник (можно придумать ему название). Мы приглашаем на праздник всех, кто имел какое-либо отношение к нашей ситуации, усаживаем всех за накрытые столы и искренне благодарим каждого из них за что-либо (надо найти, за что можем поблагодарить тех, кто был в нашей ситуации «отрицательным героем»). От всей души желаем всем здоровья, счастья и т.д.

3. Мантра.

Что такое мантра?

(Материал из Википедии — свободной энциклопедии)

Мáнтра (санскр. — «стих», «заклинание», «волшебство») — священный текст в индуизме, буддизме и джайнизме, как правило требующий точного воспроизведения звуков, его составляющих.

Мантры часто сравнивают с псалмами, молитвами и заклинаниями. Индуисты полагают, что мантра — это определённая форма речи, оказывающая существенное влияние на разум, эмоции и даже на внешние предметы. При этом каждое слово, слог или даже отдельный звук мантры может иметь глубокий смысл.

