



***Если тебе трудно справиться  
одному, просто позвони!  
Мы тебе поможем!***

- \* ***Быть понятым***
- \* ***Доверить секрет***
- \* ***Спросить***
- \* ***Поделиться***
- \* ***Посоветоваться***
- \* ***Найти друга***
- \* ***Помечтать***
- \* ***Поговорить о личном***

***Детский телефон доверия:  
8-800-2000-122  
Звонок бесплатный и анонимный***

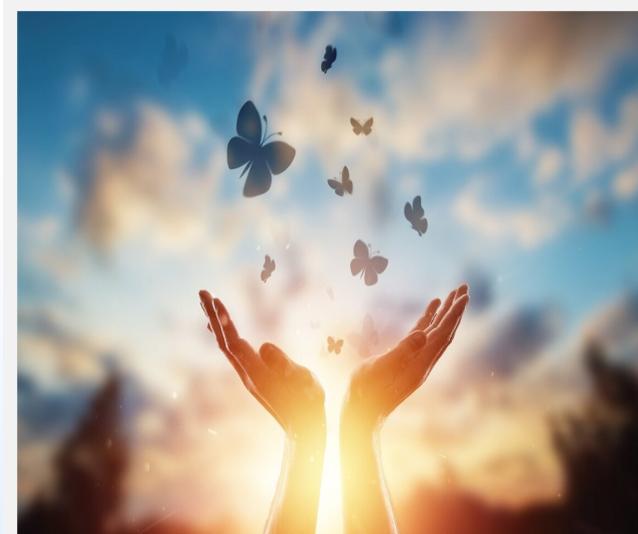
***На сайте нашего Центра  
<http://cpmss-irk.ru>  
Можно получить *online*  
консультацию педагога-психолога  
по интересующим вас вопросам***

**ГАУ ЦППМиСП  
Адрес: 664022, Иркутская обл.,  
г. Иркутск,  
ул. Пискунова, 42,  
Телефон: 8 (3952) 700-940  
Факс: 8 (3952) 700-940  
Эл. почта: [ogoucpmss@mail.ru](mailto:ogoucpmss@mail.ru)**



Государственное автономное учреждение  
Иркутской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и  
социальной помощи»

***«Как настроить себя на позитивное  
мышление:  
техники аутотренинга»***



**2021 год**

**Позитивное мышление** – это ряд привычек и моделей мышления, которые заставляют вас видеть вещи в более позитивном свете. Один из распространенных примеров – видеть неудачи, которые вы испытываете, как уроки и возможности для дальнейшего роста.



### **10 простых привычек практиковать позитивное мышление**

1. **Делайте один акт доброты ежедневно.**
2. **Больше смейтесь.**
3. **Читайте или смотрите больше положительного контента.**
4. **Ставьте цели.**
5. **Позитивный утренний ритуал.**

6. **Задавайте правильные вопросы.**

7. **Медитируйте.**

8. **Записывайте свои мысли и решайте задачи.**

9. **Читайте книги о позитивном мышлении.**

10. **Создайте позитивную среду**

- ◆ Мы сами выбираем, как смотреть на мир — так давайте поддерживать позитивный настрой!
- ◆ В этом вам помогут техники аутотренинга, которые применяются для снятия внутреннего напряжения, улучшения настроения, преодоления психологических проблем.
- ◆ С их помощью можно избавляться от вредных привычек, корректировать черты характера, воспитывать силу воли.
- ◆ Можно разобраться со своими желаниями, установками, внутренними комплексами и страхами.

**Аутотренинг** — это своеобразная самопомощь, самотренировка по восстановлению сил, сброс волнения и напряжения через самовнушение. Может применяться как перед стрессовым событием, так и после, когда надо вернуть спокойное состояние.

Для того, чтобы настроиться на позитив, нужны жизнерадостные фразы: «Мне хорошо», «Я спокоен», «Я — самая обаятельная и привлекательная», «Я хорошо справляюсь с любыми трудностями».

Перед занятием найдите спокойное место, расслабьтесь и «отгородитесь» от внешнего мира. Займите максимально удобное положение. Закройте глаза. Можно самостоятельно начитать текст на диктофон или попросить взрослого (друга) почитать спокойно и медленно. После каждого предложения делается пауза. Важно глубоко дышать.

«Я на берегу моря, я ощущаю теплоту солнца, слышу шелест волн, надо мной летают птицы, я отдыхаю».

**«Человек является продуктом собственного мышления. Он становится отражением своих собственных мыслей».**

Махатма Ганди