Тамара Шапкина, педагог-психолог

**Как стать позитивным человеком?**

Если у вас отрицательное мышление, вам грозит гибель в море отрицательных эмоций. Если оно позитивное, вам можно спокойно плыть по океану жизни, оставаясь при этом капитаном, но не пассажиром своей судьбы.

Медитация покоя, душевного равновесия.

Закройте глаза, расслабьтесь. Попытайтесь услышать тишину внутри себя. Я покой. Я окружен покоем. Покой меня укрывает. Покой меня поддерживает. Я в безопасности. Этот покой мой. Все хорошо. Сейчас я любима, довольна и счастлива.

Медитационное упражнение «Облако»

Закройте глаза, расслабьтесь. Попытайтесь представить в воображении небо с медленно плывущими белыми облаками. Поочередно отправляйте с облаками свои негативные мысли и чувства. Наше тело – наш долг. Важно не допускать мусора – раздражений, обид, сплетен, гнева, осуждение.

**Как улучшить настроение и снять стресс за 15 минут?**

Сделать доброе дело.

Заняться творчеством или нарисовать розу.

Походить с ускорением (при этом можно общаться по сотовому телефону)

Выполнить любимые физические упражнения.

Послушать любимую музыку.

Принять душ.

Зажечь ароматические свечи, палочки, вдыхать любимый запах эфирного масла. Счастье пахнет розой, жасмином, лавандой, полынью. Успокаивает запах апельсина.

Сходить в церковь ( Церковь – лучший психотерапевт)

Закрыть глаза и представить море, свое любимое место на земле, увидеть небо, солнце – нарисовать в воображении любой красивый образ.

Изо всех сил колотить подушку.

Высказать все, что у Вас наболело перед зеркалом. Отпустить, простить человека. Отпустить и простить себя.

**Жизненное кредо для позитивного общения.** Выберите одно для себя и запомните для поддержания в себе эмоционального равновесия.

Люди прежде всего.

Мы лучи одного солнца.

Мы с тобой одной крови.

Жизнь любит того, кто любит ее.

Не судите, да не судимы будете.

Утро вечера мудренее.

Святые говорили: не участвуйте во зле и вы тоже сможете творить чудеса.

Все великие люди признавали свои ошибки.

**Формулы позитивного общения.**

Выберите одну для себя и запомните для практического использования в ситуации эмоционального напряжения.

Я хочу думать и говорить о людях только хорошее. И поэтому все хорошо в моем мире.

Прощение – решение почти всех проблем. Я прощаю себя и других людей и становлюсь свободной.

Я в любом человеке вижу только хорошее и помогаю ему проявить это хорошее.

Я живу в мире с теми, кто меня окружает.

Я говорю «Вон!» любой негативной мысли. Я единственный творец моих мыслей, своей реальности.

Я отношусь ко всем людям терпимо и с сочувствием.

Негативные мысли тормозят мое развитие. У меня будут новые позитивные творческие мысли.

**Пословицы и поговорки об отношении к себе и другим.**

Десяти-пятнаднадцати - минутное чтение поговорок снимает негативные эмоции, настраивает на позитив.

Худо тому, кто добра не творит никому.

В ком добра нет, в том правды мало.

За добро добром платят.

Вежливость ничего не стоит, но приносит много.

Выше головы носа не поднимай.

Делай другим добро – будешь сам без беды.

Что нос кверху, что нос книзу – одинаково худо.

Понять – значит полюбить.