***Правила, способные изменить твою жизнь:***

1. Откажись от привычки цепляться за негативные мысли, вопросы или слова.

2. Если поймаешь себя на том, что сосредотачиваешься на негативном, задавай себе вопросы, которые выведут тебя из негативного состояния.

3. Просыпаясь по утрам, задавай себе вопросы-стимуляторы настроения:

- С чем в данный момент у меня связаны наиболее счастливые моменты жизни?

- Что делает меня счастливым?

- Что в жизни волнует меня сейчас?

- Чем в своей жизни я горжусь в данный момент?

- За что я испытываю благодарность в данный момент?

- Что в жизни радует меня сейчас больше всего?

- Какие у меня обязательства в жизни в данный момент?

- Кого я люблю? Кто меня любит?

Ответь: «Какие это пробуждает в тебе чувства?»

Непосредственно перед тем, как лечь спать, задавай себе вечерние вопросы-стимуляторы настроения:

- Что хорошее я сделал сегодня?

- Чему я сегодня научился?

- Насколько сегодняшний день сделал мою жизнь лучше?

- Каким вкладом в будущее он может послужить?

4. Полностью фокусируй своё внимание на решениях, а не на проблемах.

5. Если у тебя возникает негативная мысль, вопрос или чувство – не занимайся самобичеванием, замени их на что-нибудь позитивное. Не получается сразу – приходи, попробуем вместе.

 

***Позитивные ожидания имеют обыкновение сбываться!***

*Педагог-психолог ГГПТК машиностроения*

*Крятова Ольга Николаевна*