

Научные исследования
показывают, что

ОПТИМИЗМ

✓ Улучшает иммунитет

✓ Продлевает жизнь

✓ Помогает быстрее
находить друзей

✓ Помогает легче
переносить трудности

✓ Помогает в работе и учебе

✓ Помогает приспосабливаться
к новым условиям



Присоединяйтесь к нам
в социальных сетях!

-  https://t.me/biblioteky_kropotkina
-  https://vk.com/biblioteky_kropotkina
-  <https://ok.ru/biblioteky.kropotkina>



<https://krop-zbs.ru/>



Муниципальное бюджетное учреждение культуры
«Централизованная библиотечная система»
Кропоткинского городского поселения
Кавказского района



Поверь в себя!

ПСИХОЛОГИЯ ОПТИМИЗМА



Кропоткин
2023

Под оптимизмом обычно понимают радостное мироощущение, склонность видеть во всем положительные стороны. Причины низкой самооценки разнообразны: обстановка в семье, наличие друзей, атмосфера в классе.

8 советов, которые помогут поверить в себя:

Совет 1.

Составляйте список своих достижений и ежедневно записывайте в блокнот пять хороших дел, которые сделали.

Совет 2.

Уважайте и любите себя. Когда негативные мысли зарождаются в голове, записывайте все свои тревоги. В следующий раз при появлении подобных мыслей скажите: *«Стоп, я себя уважаю и не буду говорить с собой в таком тоне»*.

Совет 3.

Ставьте себе ежедневные задачи. Задачи должны быть простыми - сделать зарядку, совершить добрый поступок, выучить десять иностранных слов.

Совет 4.

Не настраивайте себя на отрицательный результат, всегда говорите себе: «Я смогу», «Я этого достоин», «Я - лучший». Научитесь радоваться мелочам и не стесняйтесь показывать свое хорошее настроение окружающим.

Совет 5.

Не перекладывайте ответственность на других. У людей, которые не способны брать на себя ответственность, всегда виноваты другие люди, погода, обстоятельства.

Совет 6.

Если вы приняли решение, действуйте, как считаете нужным. Отстаивайте свою точку зрения и перестаньте чувствовать себя неудобно, если ваши действия кому-то не по душе.

Совет 7.

Верьте в себя. Несмотря ни на что! Запомните: вы являетесь тем, кем вы сами себя считаете, а не тем, за кого вас принимают окружающие. Даже если вам говорят, что это невозможно, не опускайте руки!



Совет 8.

Психология личности оптимиста зависит от того, насколько внимательно он относится к своей жизни и собственному организму. Чтобы уметь смотреть на проблемы под позитивным углом, необходимо отлично себя чувствовать и быть в здоровой форме.

