

Занятие

«Настрой на успех!»



Педагог –психолог МАОУ СОШ №7
Рябцева Екатерина Николаевна

Я ВЕРЮ
ЗНАЮ
УМЕЮ

ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ-
ЭТО ПОЛОВИНА УСПЕХА

Дневник Успеха
vk.com/dnevnikuspeha

Сказав себе: “Я никогда не справлюсь с ...”, мы заранее настраиваем себя на неуспех. **Терпение + Вера в успех + Позитивное мышление = Победа.**

Для того чтобы достичь успеха нужно уметь ставить **цели**. Все свои желания высказывайте только в положительной форме: «Я хочу...», «Я могу...», «Я буду...». Помните, отрицательное высказывание лишь выражает ваши эмоции и не ведет к действию. Более того, оно часто блокирует действие, препятствует ему.



Упражнение «Успех — это...»

Возьмите бумагу, цветные карандаши или фломастеры. Нужно подобрать свои ассоциации к слову «УСПЕХ» и записать на листе.

Теперь выбирайте цветной карандаш или фломастер, нарисуйте тот образ, который первым приходит в голову, когда Вы думаете о своем успехе.



Подумайте:

- Трудно ли было подбирать слова?
 - Что было легче — подбирать слова или сделать рисунок?
 - Что вы чувствовали, когда думали об успехе?
 - Нравится ли Вам то, что у вас получилось?
- Если нет, то усовершенствуйте свой рисунок, добавьте то, чего не хватает.



УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ЦЕЛИ»

1. Подумайте и запишите ответы на вопросы:

- Каковы мои жизненные цели?
- Чего я хочу достичь?
- Что для меня самое важное в жизни?

2. А теперь упорядочите свою запись, выделив главные, второстепенные.

3. Подумайте и запишите, что может помочь Вам достичь желаемого? Что зависит лично от Вас, а где могут помочь родители или друзья?

Упражнение «Благодарность мне»

Вспомните 10 дел, которыми гордитесь. Запишите их, начиная со слов **«Благодарность мне, за....»**.

Возможно, это будет что-то незначительное для окружающих, но очень приятное для вас. Например: «Я умею хорошо рисовать», «Умею проявлять настойчивость..», «Я помогаю своим родным и друзьям..»...



Упражнение «Умейте расслабляться»

Расположитесь в удобной позе. Ослабьте все, что стесняет. Если вы носите очки, снимите их. Прежде чем расслабить мышцы, их надо напрячь. Поочередно сделайте все указанные ниже действия.

- а) Сожмите кулаки... сильнее... еще сильнее... разожмите.
- б) Втяните живот насколько возможно. Замрите в этом положении. Расслабьтесь.
- в) Сстисните зубы... сильнее... еще сильнее... расслабьтесь.
- г) Сожмите веки так сильно, как только можете. Расслабьте веки.
- д) Втяните голову в плечи. Глубже. Расслабьтесь.
- е) Вдохните. Задержите дыхание. Выдохните.
- ж) Вытяните руки и ноги. Сильнее. Расслабьтесь.

Рекомендации «Как достичь успеха?»

Получите поддержку

Можно попросить о поддержке ваших друзей, родственников. Помните, как перед каким-нибудь сложным делом просили держать за вас кулачки?



Будьте позитивны

Многие люди мыслят очень негативно и скептически. Они постоянно что-то критикуют и вечно чем-то недовольны. Если постоянно слышите у себя в голове возражения типа «Да это просто бред», «Настоящая глупость, это невозможно», «У тебя ничего не получится», значит пришло время становиться более позитивным!!!



Разбейте все на мелкие шажки

Например, я не смогу совершить забег на 7 часов сразу же. Мне нужно долго и упорно готовиться. Также нельзя написать книгу за один вечер. Каждый день нужно потихоньку наращивать страницы.

Проявите терпение и настойчивость и у Вас все получится!



Чаще говорите себе

Я ГОРЖУСЬ
СОБОЙ!
Я МОЛОДЕЦ!
У МЕНЯ ВСЕ
ПОЛУЧАЕТСЯ!





Научитесь дышать счастьем...

Оно в воздухе... Оно в мелочах...

Хорошего Вам настроения!

