

«Вселенная моего Я»



Педагог –психолог МАОУ СОШ №7
Рябцева Екатерина Николаевна

**В нашей галактике нет двух
одинаковых планет.**

**Так и на Земле нет другого человека
подобного ВАМ.**

Каждый человек неповторим!



Каждый из нас – загадочный и сложный мир, который можно сравнить разве что со Вселенной....



Упражнение «Ассоциации»

Итак, мы приступили к освоению своей Вселенной. СВОЕГО ВНУТРЕННЕГО МИРА. Возьмите лист, цветные карандаши или краски. Нарисуйте в центре листа звезду. Напишите в центре звезды свое имя, а рядом с ним – ассоциации, какие оно у вас вызывает. Ассоциации – это образы и слова.



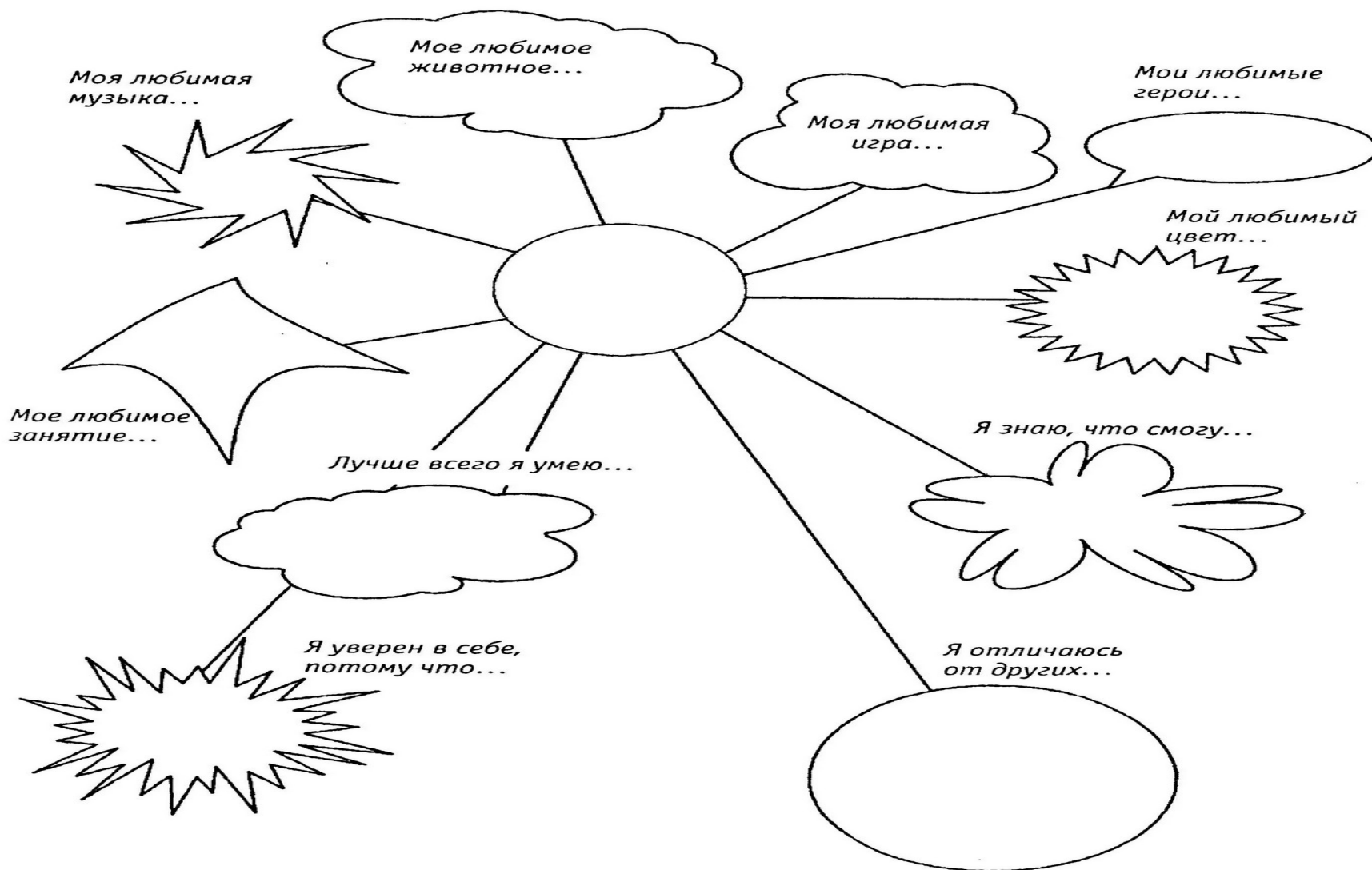
Упражнение «Индивидуальность»

Перечислите 3-5 присущих вам качеств, за какие вы больше всего цените себя и считаете достойным любви и восхищения.

Планеты все чем-то отличаются друг от друга. Вспомним только кольца Сатурна, красную планету Марс. Так и у всех нас есть уникальные, неповторимые качества, присущие только одному человеку.



Вокруг вашей звезды напишите свои увлечения,
интересы, любимых героев, песни, музыку...



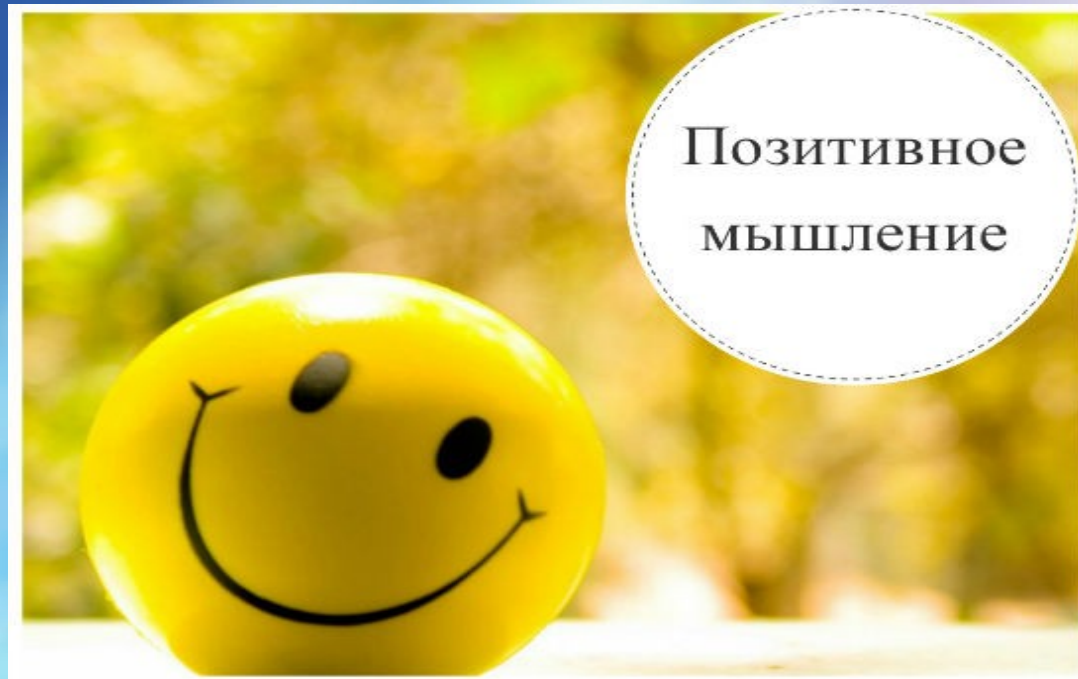
Ваш рисунок «Вселенная моего Я» покажет, сколько у вас возможностей, насколько вы уникальны, что помогает вам достичь успеха в жизни!



Как мыслить позитивно?

Применяйте рефрейминг

Рефрейминг — это интерпретация негативных ситуаций в позитивном ключе. Позитивные стороны могут быть менее значимыми и даже абсурдными — главное, найти их.



Записывайте случившиеся за день позитивные события

Неважно, насколько они значительны и в какой сфере жизни произошли. Чем больше их, тем лучше, но начать стоит хотя бы с 3-5. Затем укажите, какие действия привели к этим событиям. Упражнение моментально повышает настроение и вырабатывает привычку обращать больше внимания на положительные события.



Отпускайте прошлое

У большинства из нас найдутся неприятные ситуации в жизни, о которых мы никак не можем забыть. Это лишнее. Прошлого не изменить, и тащить груз за собой незачем. Представьте, что проблема из прошлого сгорает в огне, тонет в океане или рассыпается.



Чаще улыбайтесь

Даже натянутая улыбка через какое-то время становится реальной и улучшает настроение!



**Всегда верьте в свою
уникальность и
неповторимость!**





ТО, ВО ЧТО ВЫ ВЕРИТЕ
И ЧЕГО ОЖИДАЕТЕ
ВСЕЙ ДУШОЙ
И ВСЕМ СЕРДЦЕМ,
ОБЯЗАТЕЛЬНО
ПРОИЗОЙДЕТ.

Хорошего Вам настроения!

