

# «Мой портрет в лучах солнца»

Занятие с психологом  
Рябцевой Екатериной Николаевной





# Мое настроение сейчас

---



### *Упражнение 1.*

- Сделайте рисунок под названием «Мой портрет в лучах солнца». Нарисуйте круг и в центре напишите букву «Я». От границ круга нарисуйте лучи: их количество должно соответствовать отмеченным совпадениям в вашей характеристике. Совпадения положительных качеств нужно рисовать красным карандашом, а отрицательных синим.
- 



# Позитивные мысли

Позитивные утверждения – это мощный инструмент, который может помочь тебе справиться со стрессом и преодолеть проблемы. Идея заключается в том, что, изменяя свое мышление, ты можешь контролировать свои эмоции и свои действия. Развитие навыков позитивного мышления часто начинается с позитивного разговора с самим собой, что означает использование голоса в своей голове, чтобы выразить позитивные мысли. Используя список ниже, определи и запиши 8 позитивных мыслей, которые тебе больше всего понравились. Когда тебе необходимо успокоиться или нужна дополнительная поддержка, проговаривай эти позитивные мысли у себя в голове.

1. Все будет хорошо.
2. Я верю в себя.
3. Я на многое способен.
4. Я горжусь собой.
5. Я имею значение.
6. Сегодня будет отличный день.
7. С каждый вдохом, я чувствую себя сильнее.
8. Сегодня, я начну новую главу в своей жизни.
9. Сегодня будет мой день.
10. Совершить ошибку – это нормально.
11. Я сильный и решительный.
12. Я контролирую свои эмоции.
13. Я работаю над собой.
14. Я могу изменить мир.
15. Я становлюсь лучшей версией себя.
16. Я верю в свои цели и мечты.
17. Если я упаду, я снова встану.
18. У всех моих проблем есть решения.
19. В следующий раз у меня получится лучше.
20. Мои ошибки помогают мне учиться и расти.
21. Я чувствую себя уверенно.
22. Я в безопасности.
23. Мне все по плечу.
24. Я принимаю себя таким, какой я есть.
25. Я строю свое будущее.
26. Все возможно.
27. Как мне бы тяжело ни было, я справлюсь.
28. Мои возможности безграничны.
29. Сегодня я разберусь со своими страхами.
30. У меня есть люди, которые любят и поддерживают меня.

## *Мой величайший успех*

*Вспомни, свой величайший успех. В чем, ты добился успеха? Что ты чувствовал при этом? Опиши свой самый большой успех ниже.*



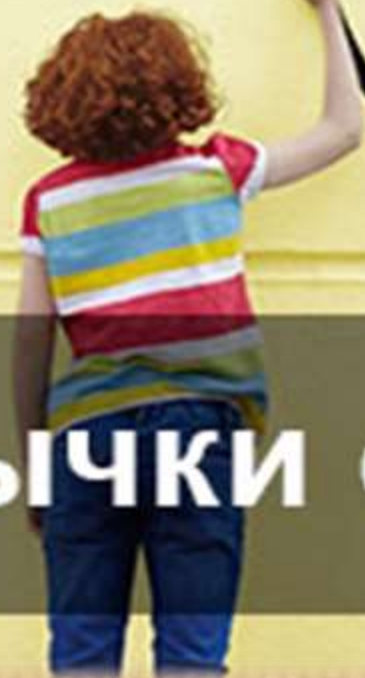
# Надежды и мечты

- *Размышления о своих надеждах и мечтах в будущем, могут помочь тебе укрепить свою уверенность. Ответ на следующие вопросы - подсказки, чтобы определить твои надежды и мечты.*

---

- ✓ *В этом году я хочу*
- ✓ *В этом году я вижу себя*
- ✓ *Мои пять самых больших надежд на будущее*
- ✓ *Моя самая большая мечта*





**Привычки счастливых людей**



# Оцени занятие

---



**Солнечного настроения!**



M.C.