Как стать оптимистом?

Цель: ***выяснить как стать оптимистом.***

Задачи:

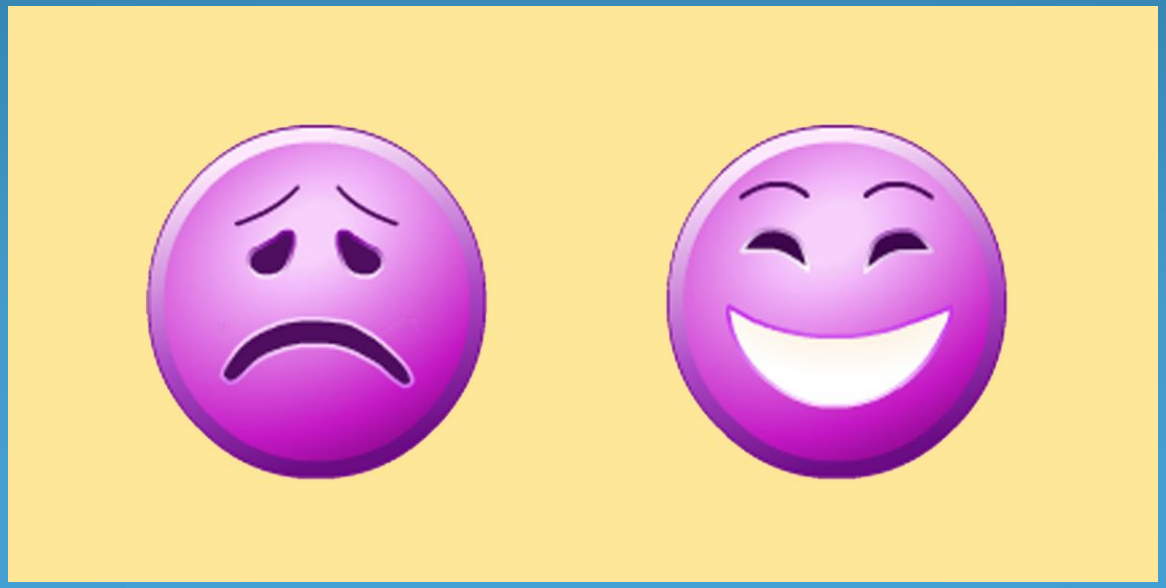
- **определить, что такое оптимизм и пессимизм;**
- **выяснить, чем отличается оптимист от пессимиста;**
- **найти способы стать оптимистом.**

ПЕССИМИЗМ **ОПТИМИЗМ**

от латинского

«pessimus»
(наихудший)

«optimus»
(наилучший)



Оптимист

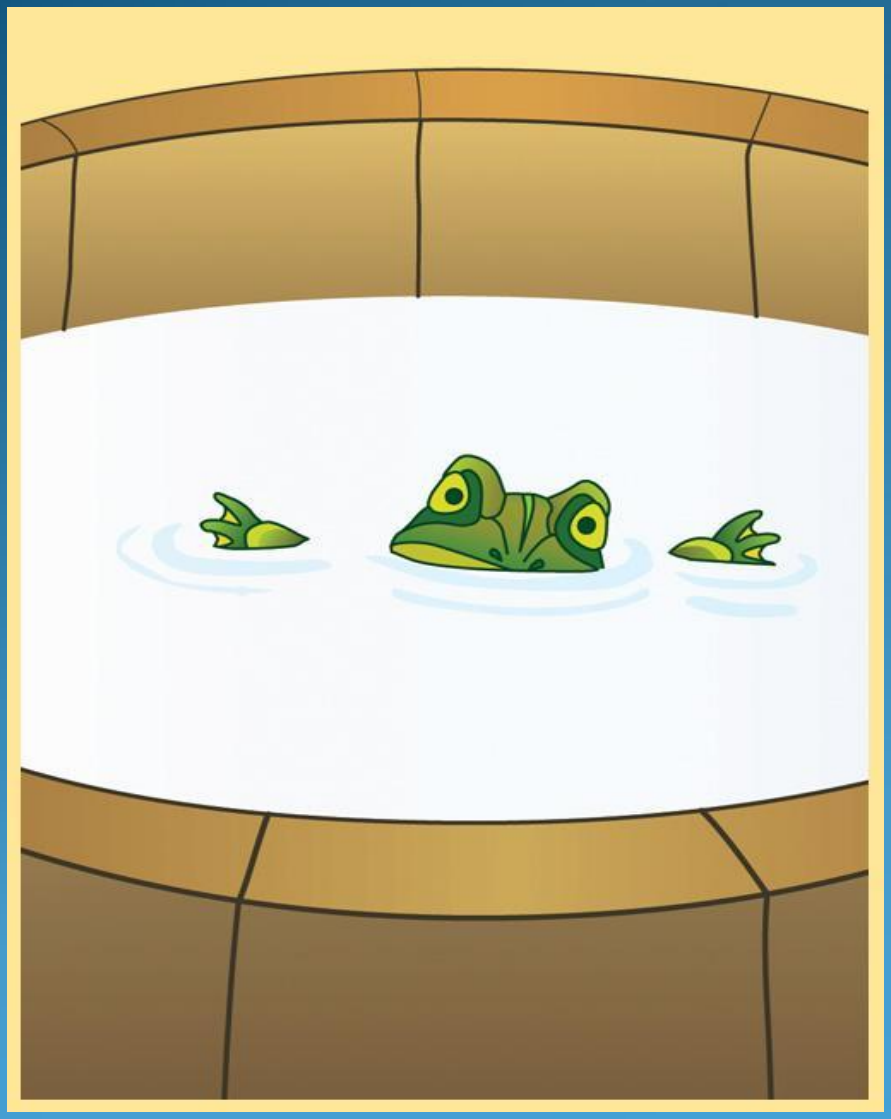
- *верит в успех*
- *жизнерадостный*
- *не унывает в несчастьях*

Пессимист

- *мрачный, безрадостный взгляд на жизнь*
- *не верит в лучшее будущее*
- *унылое настроение*

Оптимизм – не черта характера, он не передается по наследству, ему можно научиться.

«Действуя - побеждаем!»



Способы борьбы с пессимизмом:

1) Научитесь говорить себе:

"Я могу!", "У меня все получится!"...

2) Хвалите себя.

3) Больше улыбайтесь.

4) Чаще общайтесь с друзьями.

Вывод:

Чтобы стать оптимистом необходимо:

- научиться отвлекаться от плохих мыслей;
- чувствовать себя уверенно и нравиться самому себе;
- каждый раз быть в хорошем настроении и не болеть;

чувствовать себя защищенным, чтобы рядом были друзья.

Будьте оптимистами!