Тренинг позитивного мышления

Тренинг № *1*

Упражнение №1 Позитивное (саногенное) мышление : признаки

Патогенное мышление	Саногенное мышление
1. Поиск негатива (недостатков, рисков)	?
2. Мышление на автомате	?
3. Стереотипность	?
4. Эскалация стресса	?
5. Ощущение себя жертвой обстоятельств	?
6. Ощущение тупика	?
7. Финансовые проблемы (недовольство финансовым состоянием)	?
8. Неудовлетворенность жизнью	?
9. Появление болезней	?

Упражнение № *1* Инвентаризация

Задание. Необходимо произвести опись всего самого ценного, что у Вас есть, опись движимого и недвижимого имущества, материальных и нематериальных ресурсов.

Упражнение № 2 Самохвальство

Задание. Оцените только то позитивное, что Вы сегодня сделали, а то, чего не удалось осуществить, в расчет не берите (у Вас и не могло получиться все, это очевидно). Можете даже записать положительные результаты.

Упражнение №3
Позитивная переоценка

Задание. Найти плюсы в каждой ситуации. Выигрывает та команда (игрок), которая назвала плюс последней.

1. Развод.
2. Потеря работы.
3. Увеличение пенсионного возраста.
4. Ваш ребенок – ужасный спорщик.
5. Вы собрались прогуляться на свежем воздухе, а тут пошел дождь.
6. Ваш кот-озорник разбил единственную вазу для цветов.
7. Вместо сахара Вы добавили в тесто для блинов соль.

Упражнение №4
Футболка с надписью

Упражнение №5

Задание. Составить список советов по развитию позитивного мышления.

?

?

?

Благодарю за внимание!