

## ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ – КЛЮЧ К ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

**Позитивное мышление - это такой вид мыслительной деятельности, при которой в решении абсолютно всех жизненных вопросов и задач индивид видит в основном достоинства, успехи, удачи, жизненный опыт, возможности, собственные желания и ресурсы их осуществления, а не недостатки, неудачи, неуспех, препятствия и нужды.**

**10 октября** во всем мире отмечается **Всемирный день психического здоровья**. Это день призван повысить информированность населения о психическом здоровье и способах его укрепления, а также методах профилактики и лечения психических расстройств.

Следует отметить, что психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья человека. Важной составляющей психического здоровья является **позитивное мышление**.



Каждый день все люди испытывают различные эмоции и чувства, о чем-то думают. Каждая мысль не проходит бесследно, она оказывает влияние на организм. Многочисленные научные исследования показывают, что самочувствие человека во многом зависит от его мышления, а мысли способны материализоваться. Негативные мысли даже могут притянуть болезни. Кроме того, от направления мышления зависит развитие личности, деловой успех и гармония с самим собой и окружающими людьми.

Так в чем же заключается *позитивное мышление*? Позитивное мышление выполняет очень важные функции в жизни человека. Оно укрепляет психическое и физическое здоровье индивида, способствуя его дальнейшему развитию, предполагает использование адекватных способов реагирования и поведения, что позволяет

личности адаптироваться в современном динамичном мире, имеющем значительную степень неопределенности. Основа позитивного мышления заключается не в том, чтобы не замечать негатива, а быстро сориентироваться в своих возможностях и действовать конструктивно.

### **Значение позитивного мышления в жизни человека:**

- позитивное мышление вызывает позитивные чувства и эмоции: счастье, радость, удовлетворенность собой, умиротворение, в то время как негативное мышление вызывает в основном, негативные эмоции: страх, гнев, ревность, разочарование, уныние;
- положительные эмоции влияют не только на психологическое здоровье, они укрепляют иммунитет, повышая устойчивость к болезням; практикуя упражнения позитивного мышления, вы сможете избавиться от ряда заболеваний, вызванных негативными установками и переживаниями;
- оптимизм заразителен – вы сумеете легче привлекать в свою жизнь нужных и более позитивно настроенных людей, что приблизит вас к достижению целей;
- позитивный настрой повышает вашу энергетику и приближает к осуществлению ваших желаний, в то время как негативное мышление запускает противоположные процессы.



Стрессовые ситуации переполняют современную жизнь большинства людей. Нередко сложно справиться с существующими эмоциональными нагрузками. Одним из эффективных путей борьбы со стрессом оказывается путь культивирования позитивного мышления. Именно оно позволит сохранить внутреннее спокойствие и гармонию. Чтобы овладеть позитивным мышлением, необходимо знать и соблюдать основные принципы позитивного мышления.

### **Принципы позитивного мышления:**

**Первый принцип** состоит в



осознание того, что каждый человек сам создает свой дом счастья.

**Второй принцип** – человеку не следует избегать стремления уяснить все проблемы, которые не дают ему покоя и гложут.

**Третий принцип** позитивного мышления подразумевает постановку целей и приоритетов. Важны четкие цели и мысленное, в подробностях, моделирование их достижения. Мощное средство – умственная визуализация целей.

**Четвертый принцип** – это улыбка: «Смех продлевает жизнь».

**Принцип пятый** – умение ценить то что есть «здесь и сейчас», каждое мгновение уникально и более никогда не повторится.

**Принцип шестой** – оптимизм. Не тот оптимист, который видит все исключительно в розовом свете, а тот, кто уверен как в себе, так и в своих силах.

В заключение хочется привести несколько цитат великих людей, как будто специально сказанных именно про силу позитивного мышления:

↳ «Мир – это то, что мы о нем думаем». Дж.Е. Шарон

↳ «Если жизнь не представляется тебе огромной радостью, то это только потому, что ум твой ложно направлен». Л.Н. Толстой

↳ «Чудеса там, где в них верят, и чем больше верят, тем чаще они случаются». Д. Дидро.

↳ «Человек – это продукт его мышления, что он думает, тем он и становится». Махатма Ганди

↳ «Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала свое хорошее настроение». Спиноза



**Когда встаёт солнце, оно поднимается для всех!**

