|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вплив психологічних властивостей та етичних засад людини на її дії в різних життєвих ситуаціях.*****Вправа «Позитивне мислення».*** ***Інструкція:*** Тобі під силу розірвати ланцюг самопідтримки стресу, зменшивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. ***Вам*** ***потрібно змінити негативні думки на позитивні.***

|  |  |
| --- | --- |
| Негативні думки, які поглиблюють стрес: | Позитивні думки, які допомагають зберегти самоконтроль: |
| «У мене нічого не вийде»;  | Я зроблю все, що в моїх силах, а коли не вийде, я це переживу»; |
| «Усе пропало»; | «Це не кінець світу»; |
| «Я дурень»; | «Я помилився», «Я – успішна людина!»; |
| «Мені обов’язково треба мати це»;  | «Мені б хотілося мати це, але я обов’язково матиму те, що хочу»; |
| «Я повинен бути першим»; | «Мені б хотілося стати першим»; |
| «Вони мають це зробити»; | «Сподіваюся, вони це зроблять»; |
| «Це безнадійно»; | «Ще не все втрачено»; |
| «Не варто й починати»; | «Треба хоч спробувати»; |
| «Я не зможу»; | «Я ніколи не переймаюся через дрібниці»; |
| «Я безнадійна людина»; | «Я дивлюся на світ з оптимізмом»; |
| «Усе втрачено». | «Варто спробувати ще раз». |

              |