|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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». | |