

*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.

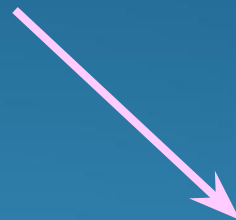
ПЕССИМИЗМ

ОПТИМИЗМ

от латинского



«pessimus»
(наихудший)



«optimus»
(наилучший)

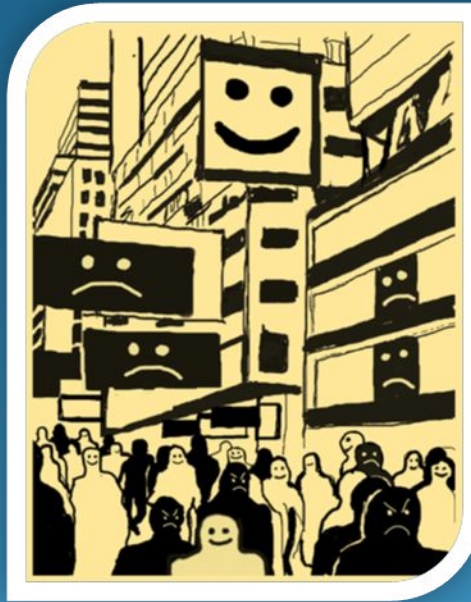


Оптимист

□ *верит в успех*

□ *жизнерадостный*

□ *не унывает в несчастьях*

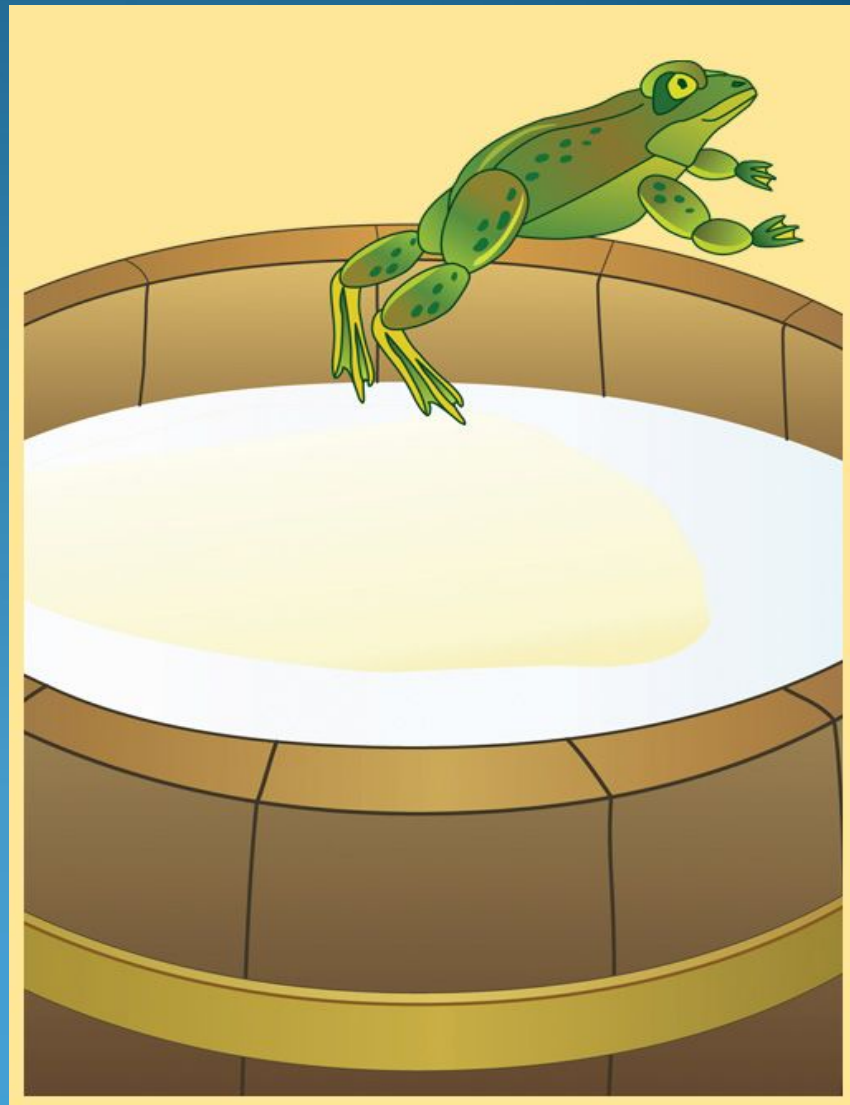
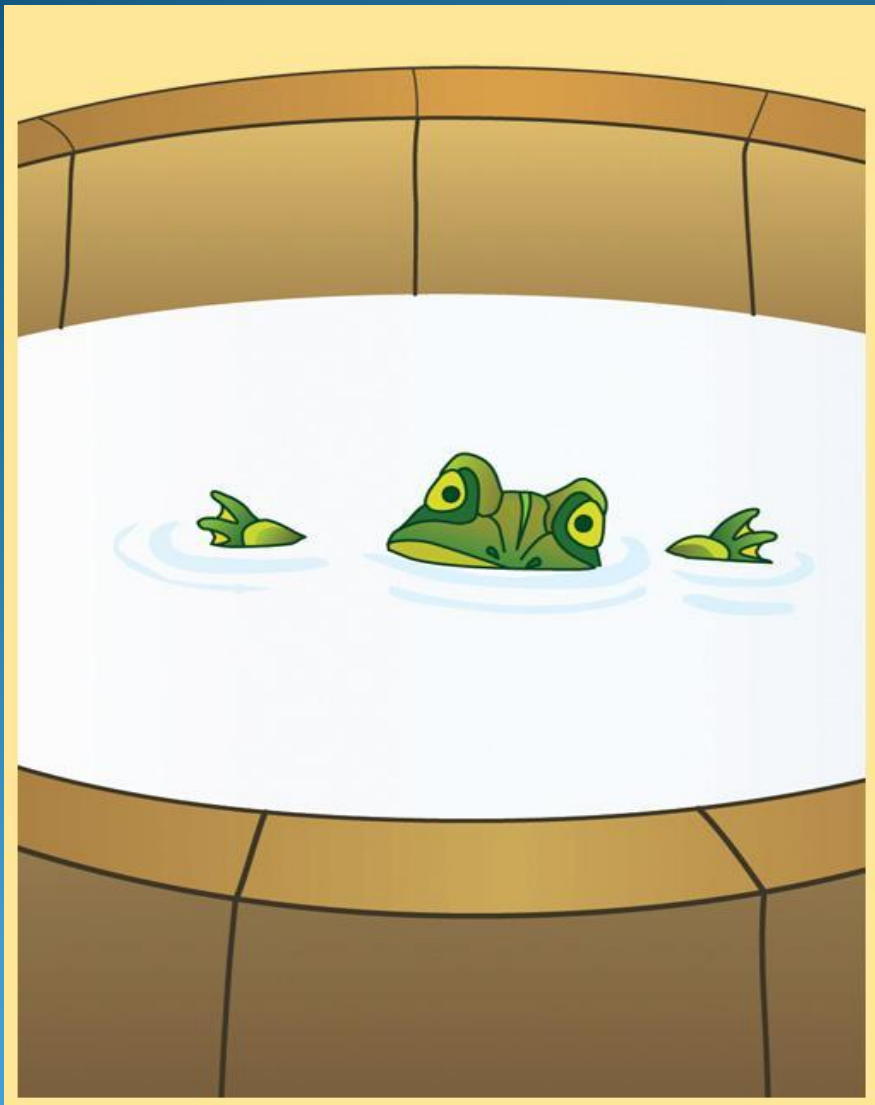


Пессимист

- *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!