

Інформаційний мініпроект

«Чи можуть позитивні емоції продовжити життя?».

За методикою Джудіт Московіц, є вісім навичок, які позитивно впливають і продовжують життя. Для позитивних змін, достатньо опанувати хоча б три – і застосувати їх щодня.

1. Щодня визначити, що хорошого трапилося сьогодні.
Сповна насолодитися цією хорошою подією, поділитися нею зі знайомим чи записати у щоденник.
2. Завести “щоденник вдячності” і робити в ньому регулярні записи.
3. Визначити сильну рису свого характеру і записувати, як ви її застосували.
4. Поставити собі реальну мету і записувати успішні кроки до її здійснення.
5. Пригадати невелику стресову ситуацію і записати кроки до позитивної переоцінки того, що сталося.
6. Кожного дня робити маленькі добрі вчинки на користь інших.
7. Жити сьогоднішнім днем і не заціклюватись на минулому чи майбутньому.
8. Не кожен день може бути вдалим, але щось хороше трапляється кожного дня

Виберіть, які з цих навичок ви б застосували у своєму житті, та запишіть їх.
