



Упражнение, посвященное заботе о себе

Позитивное мышление и надежда

Люди с оптимизмом и надеждой верят в хорошее. Им свойственно более позитивное мышление и стремление ставить перед собой цели. Они также более уверены в том, что могут справиться и справятся с непростыми временами и ситуациями.



И исследования подтверждают, что они правы!^{1,2,3}

Хотя иногда падать духом нормально, люди, которые в целом отличаются более позитивным мышлением, ведут более здоровый образ жизни и живут дольше с более высоким качеством жизни. Они также реже сталкиваются с депрессией, стрессовыми переживаниями и болью. А если они вдруг заболеют, им будет проще с этим справиться. Исследователи считают, что это обусловлено более позитивным мышлением таких людей, которое улучшает самочувствие и в свою очередь помогает им меньше нервничать. Они также, как правило, лучше заботятся о себе и ведут более здоровый образ жизни.

Чтобы поддержать собственное позитивное мышление и сохранить надежду, воспользуйтесь этим бланком, чтобы напомнить себе о том, сколько хорошего есть в вашей жизни и вас.

- | | |
|--|--|
| 1 Это заставляет меня смеяться:
_____ | 6 Если мне потребуется помощь, я могу:
_____ |
| 2 Это помогает мне расслабиться:
_____ | 7 Я хорошо себя чувствую, когда:
_____ |
| 3 Мои сильные стороны:
_____ | 8 Я благодарен(на) за:
_____ |
| 4 Я достиг(ла) этой цели:
_____ | 9 Я с нетерпением жду:
_____ |
| 5 Я преодолела эти трудности:
_____ | 10 Хорошие воспоминания:
_____ |

Возвращайтесь к своим ответам и этому бланку каждый раз, когда вам потребуется поддержка.

