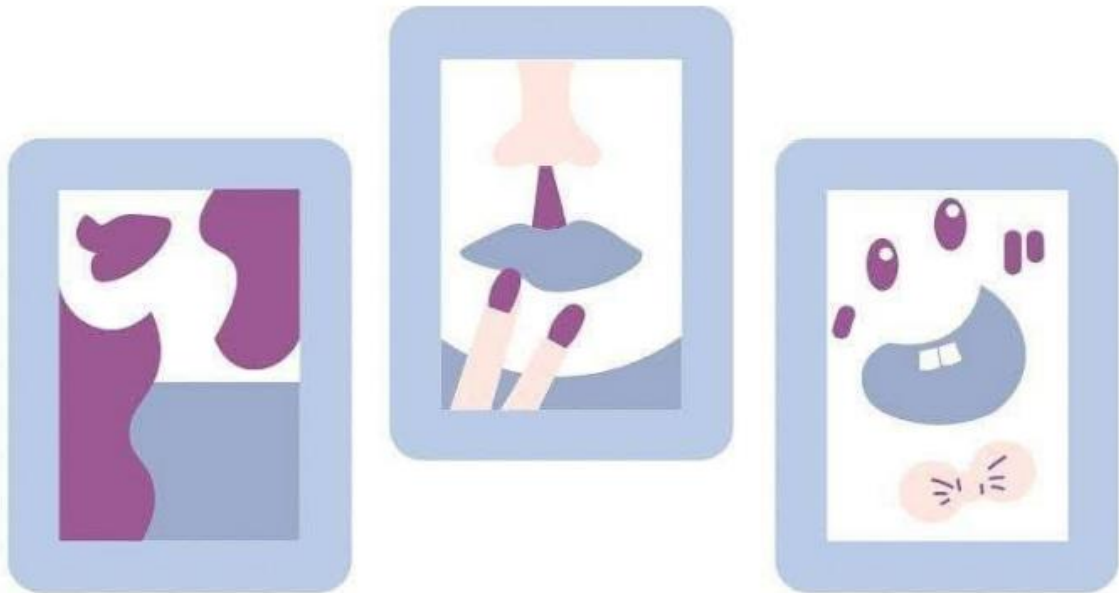


ЯК ЗМІНИТИ ПОГЛЯД НА СИТУАЦІЮ?



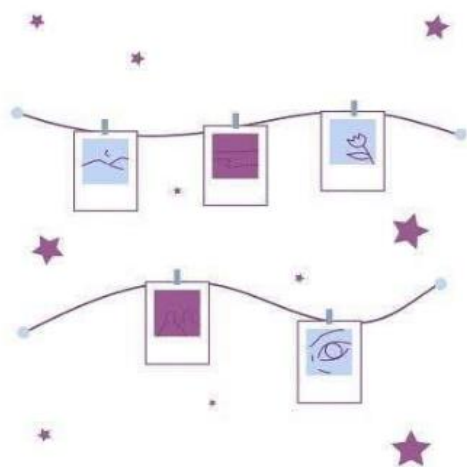
**Навчіться бачити позитив навіть у
найскладніших ситуаціях, і ви
побачите, як ваше життя змінюється
на краще!**

1 ВИЗНАЧТЕ НЕГАТИВНУ ДУМКУ

**Запитайте себе, яка ситуація зараз
викликає стрес або негативні
емоції?**

2

ЗАДАЙТЕ СОБІ ПИТАННЯ



Що можна побачити
позитивного
в цій ситуації?

Що можна винести з
цього досвіду?

3

ЗМІНІТЬ ФОКУС УВАГИ

Погляньте на ситуацію з іншої
сторони.

Уявіть, що це трапилося з іншою
людиною.

Що б ви порадили йому?

4

ПЕРЕПИШІТЬ СВОЮ ІСТОРІЮ

Наприклад, замість “Мені нічого не
вдається” скажіть: “Ця ситуація —
можливість спробувати нові підходи
і стати сильнішим”.