**Сьогодні - день позитивного мислення! **

Позитивність – це стан розуму. Потрібно лише трохи

практики та старання і досягти позитивності легше,

ніж здається.

**9 порад**,

**які допоможуть розвинути силу позитивного мислення :**

1. **Більше посміхайтеся**
2. **Ігноруйте негативні думки, замінюючи їх оптимістичними**
3. **Пропускайте у свою підсвідомість тільки відчуття успіху, щастя, сили**
4. **В думках, під час розмови використовуйте позитивні слова – «я можу», «це можливо», «я зможу це зробити» та ін.**

****

1. **Позитивний настрій допомагає зняти стрес і , як наслідок, захищає ваше здоров’я**
2. **Більше гуляйте і займайтеся будь-якою фізичною активністю ( це допоможе виробити позитивне ставлення)**
3. **Дивіться фільми, які допомагають відчувати себе щасливим**
4. **Асоціюйте себе з людьми, які мислять позитивно**
5. **Візуалізуйте свої досягнення – просто уявіть, що у вас все вийде – і це змусить вас перейнятися оптимізмом. Трохи фантазії нікому не завадить**

Лікар-дезінфекціоніст Надвірнянського РВ

ДУ «Івано-Франківський ОЦ КПХ МОЗУ» Г.Катаман