**Упражнения для отработки позитивного мышления:**

* ***Хвалите себя за все, даже за самые маленькие достижения или неудачи.***

За большие победы легко благодарить себя, а вот подметить маленькие достижения и найти хорошее в неудачах — задача не из легких. Важно научиться любую ситуацию правильно анализировать, тем самым превращая ее в опыт и мудрость. Заставляйте себя искать каждый день 5 моментов, за которые вы бы могли себя похвалить. Лучше, если вы будете выписывать их и вести таким образом дневник.

* ***Опишите свой идеальный день.***

Это эффективное упражнение, чтобы понять, чего вы действительно хотите, и чего вы постоянно избегаете. Представьте свой идеальный день, продумайте важные моменты и попробуйте его реализовать в ближайшее время. После проанализируйте этот день, если что-то не получилось, то заново распишите все моменты и воплотите его в жизнь. Затем подумайте об эмоциях и чувствах, которые вы испытали. Приучите себя проживать свой идеальный день как можно чаще, и тогда вы увидите качественные изменения в себе через некоторое время.

* ***Управляйте своими мыслями и эмоциями.***

Негативные эмоции и мысли высасывают из нас всю жизненную энергию. Но эти же мысли рождаются у нас в голове, поэтому можно научиться управлять ими. Человек способен управлять и контролировать собственные мысли в любой момент жизни, но для этого нужно практиковаться. Кстати, это не так сложно, как может показаться.

* ***Выпишите 5 положительных моментов.***

Это достаточно известная методика и действительно рабочая. Вам необходимо отыскать 5 позитивных сторон в любом событии, лучше в самом плохом. И вы удивитесь, что даже в самых безысходных ситуациях можно найти положительные, душевные моменты для себя. Также вы увидите ситуацию с другой стороны, найдете нестандартные решения и возможности.

* ***Заключите мир с прошлым.***

Часто негативные мысли тянутся из неприятных событий из прошлой жизни. Человек постоянно возвращается мысленно к этому моменту, расстраивается и портит себе настроение, лишая себя сил и энергии. Попробуйте отпустить прошлое, простить старые обиды, начните жить настоящим, измените себя, не становитесь заложником прошлых неудач.

***Первые шаги на пути к позитивному мышлению:***

* просыпайтесь и засыпайте с улыбкой и благодарностью;
* учитесь у жизни, познавайте новое;
* будьте осознанным;
* принимайте реальность такой, какая она есть;
* пробуйте свои силы и способности в разных сферах жизни;
* занимайтесь творчеством;
* приучите себя отслеживать и контролировать свои мысли;
* вместо вопроса «за что мне это?» спросите себя: «Что я могу предпринять для того, чтобы изменить ситуацию?»;
* радуйтесь мелочам, и помните, что жизнь состоит из мелочей;
* дарите тепло, радость, хорошее настроение окружающим;
* ешьте здоровую пищу;
* ведите активный и здоровый образ жизни (веди движение – это жизнь!);
* сократите время, проведенное за компьютером, газетами, телевизором (общайтесь с «живыми» людьми);
* замените слова «должен», «обязан», «надо» на слово «важно»;
* думайте о том, чего вы хотите, а не о том, чего не хотите;
* ищите во всем хорошее и цени те его;
* читайте позитивную литературу, притчи, смотрите позитивные фильмы с философским содержанием;
* общайтесь с позитивными людьми;
* научитесь находить тишину внутри себя;
* созерцайте красоту окружающего мира, помните, что прекрасное – рядом!

***ИЗМЕНИТЕ СВОЕ МЫШЛЕНИЕ – ИЗМЕНИТСЯ ВАША ЖИЗНЬ!***

**Рекомендации по адаптации в колледже**

**1.Помни о том, что процесс адаптации очень естественен**. Его суть заключается в том, что происходит приспособление к изменившемся условиям (внешним и внутренним). Следует рассматривать адаптацию как период на пути к чему–то новому. Он не длиться вечно и обязательно закончится.  Самые сложные первые 2  недели. Если ты не испытываешь серьезных трудностей, то адаптация займет 1,5 – 2 месяца.

Этот процесс индивидуален.  Это зависит как от тебя: твоих личностных особенностей, отношения к происходящему, настрою на перемены, так  и от того, как разворачиваются некоторые внешние события и обстоятельства. И, не смотря на то, что это достаточно сложный период, он несет возможность перемен: формируется новая  личностная позиция, новые взгляды, черты характера, осознаются собственные адаптивные способности, происходит обмен опытом, появляются новые знакомства.

**2.В новых условиях тебе важно сформировать новый режим труда и отдыха**. Если раньше тебе в этом, скорее всего, помогали родители или другие взрослые, то теперь ты будешь самостоятельно планировать свое время. Возьми за правило, вовремя приходить на занятия. Опоздания могут говорить о твоей несобранности, необязательности, неуважении к преподавателю. Помни о необходимости отдыха после занятий в колледже. Удели  этому примерно 1,5 –2 часа. Выполняя домашнюю работу, начни с самого сложного. Через каждые 40 – 50 минут сосредоточенной деятельности необходим спокойный отдых в течение 10 минут.

**3.Ты получил определенную свободу действий, а вместе с ней от тебя требуется развивать навыки самостоятельной деятельности.** Речь идет о навыках и умениях  учебной деятельности: внимательно и осознано  слушать педагога, действовать  по плану, самостоятельно  выполнять  поставленные задачи, формулировать ответы на поставленные вопросы кратко и содержательно, способности аргументированного доказательства,  умение дополнять  ответы одногруппников, критически  оценивать собственные знания, умения и другие.  Эти навыки  и умения развивались и при обучении в школе.

**4.Кроме навыков учебной деятельности, если ты живешь в общежитии или съемной квартире,  предстоит развивать  бытовые  навыки и навыки самообслуживания:**уборка комнаты, планирование бюджета, приобретение продуктов, приготовление еды, поддержание опрятности тела и внешнего вида.

**5.Развивай и совершенствуй   навыки взаимодействия и общения.** Взаимодействие и общение с людьми это факторы, которые помогают нам познавать и понимать других людей. Но, одновременно, происходит  познание и обогащение  самого себя.  Общаясь с людьми, мы исходим, прежде всего,  из своих представлений, взглядов и ожиданий. Это и добавляет сложность в общении. Важно помнить, что другие люди не могут понимать и чувствовать также как и мы. Поэтому важно, порой, переспросить, уточнить или объяснить свою позицию.