

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

ЦРР д/с «Кэскил» г. Нюрба Муниципального образования

«Нюрбинский район» РС (Я).

МОЯ ЖИЗНЬ – ЭТО МОИ МЫСЛИ

(Консультация родителям)

Работа педагога психолога

Афанасьевой Анны Давыдовны

Г. Нюрба

МОЯ ЖИЗНЬ - ЭТО МОИ МЫСЛИ

Жизнь очень проста. Что мы даем, то и получаем. Абсолютно все мы несем сто процентную ответственность за все события в нашей жизни, и самые плохие. Каждая наша мысль создает наше будущее. Все наши события создаются нами же самими с помощью мыслей и чувств. Наши мысли и слова, в которые мы их облакаем, создают все то, что мы испытываем в жизни.

Мы сами создаем определенные ситуации в жизни, а потом расходуем свои силы, ругая других людей или кляня обстоятельства за наши расстройства. Источником все ваших переживаний и нашей действительности являемся мы сами. То, во что мы верим, становится нашей реальностью. И наше подсознание реализует наши мысли, импульсы, побуждения, желания. А в сущности мы сами выбираем себе мысли. И у нас существует множество возможностей выбора. Силы Жизни никогда не судят и не критикуют нас. Они принимают нас такими, какими мы есть. А затем они отражают наши убеждения автоматически. Если вы предпочитаете думать, что жизнь одинока и что вас никто не любит, то именно это вы и получите в вашей жизни. Однако, если вы начнете концентрироваться на положительных мыслях, то и результат проявится соответствующий. Ваша жизнь преобразится, существование ваше заполнится новым смыслом - смыслом, который несет в себе реальность бытия.

Но посмотрим, откуда же идут наши мысли, где они формируются, в чем их истоки? Конечно же, понятно, что речь идет о детстве. В детстве нам начинает открываться жизнь, и в детстве мы узнаем о жизни по реакциям взрослых.

Если вам пришлось жить с людьми, которые были не очень счастливы, злы или чувствовали себя виноватыми, то вы научились многому отрицательному в жизни как по отношению к себе, так и по отношению к окружающему миру. Вы привыкли думать о себе в отрицательном плане, как бы помещать в постоянное отрицательное поле энергии своих привычных мыслей, «Я никогда ничего не делаю правильно», «я постоянно чувствую свою вину», «Меня считают плохим человеком». И вполне естественно, что эти мысли создают жизнь, наполненную разочарованиями.

КОГДА ЖЕ МЫ ВЫРАСТЕМ, У НАС ПОЯВЛЯЕТСЯ ТЕНДЕНЦИЯ ВОССОЗДАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОКРУЖЕНИЕ НАШЕЙ РАННЕЙ ЖИЗНИ.

Это естественный закон развития и, хотим ли мы этого или нет, он срабатывает. В наших личных отношениях, в отношении с начальниками и сослуживцами мы воссоздаем отношения, которые у нас складывались с матерями и отцами. Мы ругаем и наказываем себя так же, как ругали и наказывали нас наши родители. Мы так же любим себя таким образом, как нас любили, когда мы были детьми.

Мы формируем наши убеждения в детстве, а затем мы движемся по жизни, воссоздавая ситуации, которые бы подошли нашими убеждениями. Оглянитесь на вашу собственную жизнь и вы увидите, что практически создаете одну и ту же ситуацию, только в разных вариациях. И эта ситуация является материализацией ваших собственных подсознательных побуждений. Поэтому следует хорошо осознать, что **ИСХОДНАЯ ТОЧКА СИЛЫ – В НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЫ.**

Все без исключения, события вашей жизни до настоящего момента были созданы вами самими, с помощью ваших убеждений, на основе вашего опыта. Они создавались сами мыслями и словами, которые употребляли вчера, на прошлой неделе, в прошлом месяце, в прошлом году, 10, 20, 30, 40 лет назад, в зависимости от вашего возраста.

Однако, все это в прошлом. То, что важно сейчас – это ваш выбор, выбор мыслей, слов, веры. Помните, что именно эти мысли и слова создают ваше будущее. Настоящий момент – это тот трамплин, отталкиваясь от которого вы совершаете прыжок в свое завтра. Отметьте, что вы думаете в настоящий момент, когда читаете эти строки.

ЕДИНСТВЕННОЕ, С ЧЕМ ВАМ СЛЕДУЕТ РАБОТАТЬ – ЭТО ВАША МЫСЛЬ. А МЫСЛЬ МОЖНО СОЗНАТЕЛЬНО ИЗМЕНИТЬ.

Неважно, какова природа вашей проблемы, она лишь отражение вашего хода мыслей. Например, у вас появляется мысль «Я – никчемный человек». Эта мысль вызывает мгновенное ответное чувство, которое оказывает подспудное, но довольно властное влияние на все ваше существо, и ваша личность стихийно развивается именно в этом направлении. Но в ваших силах прямо сейчас, в настоящем моменте отказаться от этой мысли, и ваша судьба повернет в иную сторону. Поэтому давайте именно сейчас освободиться от наших отрицательных мыслей, ибо основной источник

наших проблем и наших страданий - само-ненависть и чувство вины в той или иной степени.

Наше общее внутреннее убеждения «Я недостаточна хорош(хороша)» мешает создать радостную, благополучную, полную здоровья жизнь. Получается так, что подсознательное убеждение «Я недостаточно ...» постоянно руководит поступками и поэтому всегда появляется в жизни.

Мы, педагогические работники и психологи МБДОУ ЦРР д/с «Кэскил» г.Нюрба, учим своих воспитанников всегда мыслить позитивно. Положительной самооценке, хорошему настроению.

Учим детей что есть такое «правило-секрет» : наше настроение зависит от наших мыслей. Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, думай о хорошем. И вам советуем, дорогие родители, пользоваться этим методом в воспитании своих детей.

Например плохое настроение создают такие мысли:

- «Я плохой»
- « Я не умею»
- « Я не справился»
- «Меня обидели»
- « Я боюсь»

Хорошее настроение создают такие мысли:

- «Я справлюсь»
- «У меня получится»
- « Я научусь»
- « Все будет хорошо»
- «Я не буду бояться»

Самый главный инструмент борьбы с плохим настроением и грустью это – улыбка. Поэтому учите детей чаще улыбаться.

Еще есть такой прием. Ребенку показываем сломанную мягкую игрушку и спрашиваем:

- Может ли игрушка вновь стать целой?
- А если долго ждать?
- А если заплакать?
- А если закричать?

Вывод: Ситуацию изменить нельзя, но можно изменить наше отношение к ней.

