



Н.В. Спиридонова, Ю.Л. Поташёва

**ПОЗИТИВНОЕ  
МЫШЛЕНИЕ:  
ТЕОРИЯ И ОПЫТ**

*Витебск 2025*

УДК 159.955:316.627:316.613.42  
ББК 88.251.311+88.92  
С72

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 2 от 30.12.2024.

Авторы: психолог ГУЗ «Витебская городская центральная поликлиника» **Н.В. Спиридонова**; старший преподаватель кафедры психологии ВГУ имени П.М. Машерова **Ю.Л. Поташёва**

Р е ц е н з е н т ы :

заведующий диспансером УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии», врач-психиатр-нарколог, врач-психотерапевт первой квалификационной категории *Ю.Н. Торчило*;  
заведующий кафедрой психологии ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат психологических наук *С.А. Богомаз*

**Спиридонова, Н.В.**

**С72** Позитивное мышление: теория и опыт / Н.В. Спиридонова, Ю.Л. Поташёва. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2025. – 60 с.  
ISBN 978-985-30-0222-5.

В книге раскрывается понятие «позитивное мышление», представлен взгляд на исторические аспекты его развития, приведены упражнения, техники и приемы, направленные на формирование позитивного мышления, а также дан анализ консультативных случаев из практики. Изложенный материал поможет читателю найти опору для развития данного типа мышления.

Представленное издание может быть полезно широкому кругу читателей, интересующихся позитивным мышлением.

Художественное оформление обложки и глав сделано благодаря И.В. Боровой.

**УДК 159.955:316.627:316.613.42**  
**ББК 88.251.311+88.92**

**ISBN 978-985-30-0222-5**

© Спиридонова Н.В., Поташёва Ю.Л., 2025  
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2025



## Содержание

Вместо предисловия. Поезд жизни .....	5
Введение .....	6
Экскурс в историю возникновения позитивного мышления .....	9
Что такое позитивное мышление .....	13
Основы формирования позитивного мышления .....	19
Практикум по развитию позитивного мышления: упражнения, техники, приемы .....	24
Практика консультативных случаев .....	38
Список использованных источников .....	44
Приложение .....	46

# Вместо предисловия

## Поезд жизни



Жизнь похожа на поездку на поезде, со всеми остановками, семафорами, перегонами. Мы садимся в поезд нашей жизни, встречаем наших родителей и думаем, что они будут путешествовать с нами вечно, но они сойдут на какой-то станции, и нам придется продолжать путь без них...

В поезд войдет много пассажиров, наши братья и сестры, друзья и даже любовь всей нашей жизни. Многие сойдут с поезда и оставят после себя большую пустоту. А некоторых мы даже не заметим... «Что они уже вышли?» – удивимся мы, если, конечно, вспомним о них. Это путешествие полное радости, печали, приветствий, забот, встреч и расставаний.

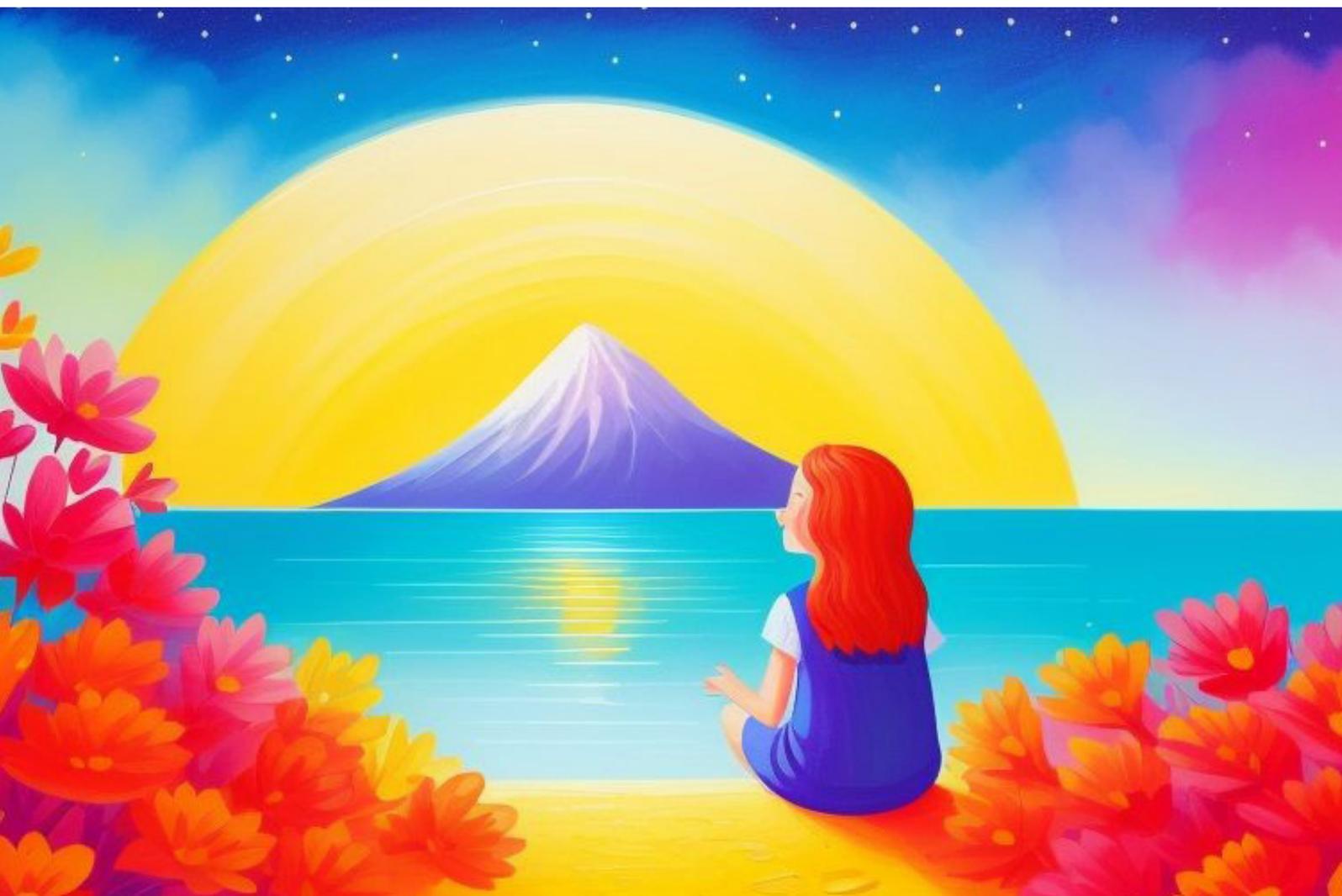
Самая большая загадка жизни заключается в том, что мы не знаем, на какой остановке сами должны выйти.

Поэтому важно жить, любить, прощать и всегда делиться лучшим! Ведь в свое время наступит тот момент, когда мы должны сойти с поезда, а наше место останется пустым, хочется оставить только теплые и добрые воспоминания, которые будут продолжать путешествовать в поезде жизни вечно!!!

Желаю, чтобы Ваше путешествие с каждым днем было всё прекраснее и чтобы в Вашем багаже всегда были любовь, здоровье, успех и деньги.

Спасибо всем пассажирам поезда нашей жизни!!! Сильные люди умеют держать свою жизнь в порядке. Даже со слезами на глазах могут с улыбкой сказать: «У меня все хорошо!».

## Введение



Мышление – психический процесс, позволяющий человеку представлять, а порой и моделировать закономерности окружающего мира на основе неких исходных положений, не требующих доказательств.

Мышление – высший этап обработки информации человеком, процесс установления связей между объектами или явлениями окружающего мира. Кроме того, мышление определяют как процесс отражения существенных свойств объектов, а также связей между ними, что приводит к появлению представлений об объективной реальности.

В патопсихологии и нейропсихологии мышление относят к одной из высших психических функций. Оно рассматривается как деятельность, имеющая мотив, цель, систему действий и операций, результат и контроль.

Интересным аспектом в практической психологии мышления на данный момент является развитие позитивного мышления. Именно этот тип мышления способствует тому, что при решении жизненных задач человек видит преимущественно достоинства, а не недостатки; удачу, успехи и жизненные уроки, а не ошибки и невезение; цели и задачи, а не проблемы; возможности, а не препятствия; свои желания и ресурсы, а не нужды и потребности.

Позитивное мышление – это умственная деятельность человека, направленная на прогнозирование воображаемых ситуаций, с целью выбора оптимального решения, реализовав которое, человек, не нанося вреда окружающим, получает удовлетворение (удовлетворенность).

В свою очередь, удовлетворенность – это устойчивое долгосрочное положительное эмоциональное отношение к чему-либо, возникшее после осознания того, что желаемая цель достигнута.

Современное общество подвержено высокому темпу развития. С появлением интернета стало доступно огромное количество информации. Буквально за каких-то двадцать с лишним лет мы уже не можем представить, как же жили без интернета. Нам стали доступны игры, информация, музыка. Все это не только облегчает нашу жизнь, но и приносит много тревог.

Тревоги истощают и приводят к депрессиям. Депрессии «тормозят», «замораживают» людей, делают их беспомощными. Люди, с одной стороны, стали более продвинутые, огромное количество знаний доступно, но, с другой – пропадает навык анализа и прогноза применения этих знаний. Попросту люди не успевают ориентироваться и перерабатывать такой поток информации, и, как следствие, начинают страдать. На почве «необъяснимого» дискомфорта появляется тревога и депрессия.

Формирование позитивного мышления помогает развить у человека уверенность в том, что он наделен огромным потенциалом, здоровьем и способностями к достижению успеха. Необходимо выработать привычку позитивно мыслить, так как эта привычка помогает человеку проходить через трудные периоды жизни.

В разных странах основа, суть позитивного мышления выражается разными понятиями. Так, у датчан есть понятие «хюгге», которое отражает некую особую атмосферу, ощущения покоя и безмятежности, близости, чувство дома, защищенности. Японцы используют слово «икигай». Оно обозначает удовольствие и смысл жизни. А состоит икигай буквально из ики – жить и гай – причина. Икигай, как и хюгге, скрывается в мелочах. Свежесть раннего утра, чашка кофе, луч солнца, приготовление еды. Только те, кто способен признать красоту всех этих вещей, по-настоящему ценят и наслаждаются ими. Сущность икигай – чувство общности, сбалансированное питание и осознанная духовность. В Финляндии есть слово «сису», отражающее основную черту финского характера. Это «внутренняя часть», «стержень», «внутренняя сила», ключ к счастью, любви и успеху. И это далеко не весь перечень слов, отражающих позитивное мышление и особый подход к жизни: в Исландии – это «глюггаведур», в Голландии – «хезелехайд», норвежцы говорят «фрилуфтслив». Интересно, что особое видение счастья в мелочах присуще людям, живущим в островных или полуостровных странах с суровым климатом. Именно у них можно научиться видеть счастье в мелочах и повседневности.



## **Экскурс в историю возникновения позитивного мышления**

Словосочетание «позитивное мышление» не так давно вошло в нашу жизнь. Оно чаще используется психологами-практиками и применяется на семинарах по мотивационному развитию личности.

Синонимами данного понятия выступают «новое мышление», «правильное мышление», «мышление силы» или «ментальный позитивизм».

Позитивное мышление в большей степени относится к мотивации, установкам человека. Важно отметить, что в психологии мышления рассматривается эмоциональная оценка как внутреннее условие мышления, т.е. оно носит эмоциональную

окраску. Мы придерживаемся точки зрения, согласно которой позитивное мышление, – это установка, определяющая поведение человека и не всегда является осознаваемой.

В некоторых трудах по данной теме центральное место занимает вера. В нашем случае речь в первую очередь идет не о религиозной и трансцендентально направленной вере, а об убежденности, что вещи, которые человек считает «правдой», имеют тенденцию осуществляться в его жизни.

История «позитивного мышления», если понимать под ним способность мысли самой по себе, без опосредования человеческой деятельностью, изменять реальность, не имеет начала. В этом смысле она тождественна истории магии, которая существует с архаических времен, вероятно, как изначальный феномен человеческого сознания. Магия провозглашает способность мысли чудесно влиять как на субъект мысли, так и на удаленный объект.

«Позитивное мышления» – непосредственное воздействие мысли на внешние материальные объекты, других людей и обстоятельства жизни в целом, – можно назвать магическим по преимуществу. «Позитивное мышление», как творящая сила воображения, занимает умы многих оккультистов. Первый исторический теоретик оккультизма Агриппа Неттесгеймский в XVI в. писал, что сильное воображение может воздействовать на душу и тело другого человека. Парацельс, современник Агриппы, утверждал, что воображение может сделать неуязвимым на поле битвы, а неуклонное следование воображаемому объекту приносит почести и богатство.

Если обратиться к восточной традиции, то приблизительно с XIV века в японском языке присутствует понятие «икигаи». Исследователи связывают «икигаи» с понятием «здоровой страсти» в позитивной психологии. Икигаи (яп. 生き甲斐 икигаи, «смысл жизни») – японское понятие, означающее ощущение собственного предназначения в жизни; икигаи может представлять собой хобби, профессию или семью. Икигаи – философия, помогающая находить удовлетворение, радость и осознанность во всех делах каждый день и способствующая долголетию. Благодаря икигаи человек учится приводить в порядок мысли,

замечать красоту окружающего мира и радоваться мелочам, обретает гармонию и душевный покой.

Толчок к современному всплеску этой прагматической идеологии и психо-практики был дан в XIX в. «метафизическим движением», известным также как Новое Мышление. Это произошло во второй половине XIX века под влиянием духовного толчка, исходившего в первую очередь от Р.У. Эмерсона и его «трансценденталистов», который затем был развит Ф.П. Куимби, Р.У. Трайном и другими в Америке. В Европе же развивался метод Куэ, основанный на многократном регулярном повторении простых фраз (например, «С каждым днем мне во всех отношениях становится все лучше и лучше»).

В наши дни заметна тенденция к сокращению теоретических разработок и одновременному распространению практических руководств по позитивному мышлению (Джозеф Мёрфи, Дейл Карнеги, Норман В. Пил, Джон Кехо и другие).

Позитивную психологию использовал Абрахам Маслоу еще в 1950-х годах, а отцом-основателем течения стал американский психолог Мартин Селигман, развивший идею А. Маслоу в 2002 году.

С другой стороны, прослеживается явное наследование традиций протестантской этики, составляющими которой являются, в том числе культ здравого смысла, «рациональная организация работы» (М. Вебер), концепция личной ответственности за собственное благополучие, сознательное использование чужого положительного опыта и отношение к неудачам как к единственно эффективному способу приобретения опыта.

«Позитивное мышление», понимаемое как сила самой мысли, или визуального образа (творческая визуализация), или произнесенного слова-заклинания (позитивное исповедание), находит широкое применение в современном оккультизме «Новой Эры»: метод самоубеждения Н.Г. Сытина, метод самоконтроля мышления Хозе Сильвы, «Позитивный подход» Луизы Хей, «Созидающая визуализация» Шакти Гавейн и многие другие. Их объединяет то, что автор книги и фильма «Секрет», успешная пропагандистка «позитивного мышления» Ронда Берн, вырази-

лась словами одного из своих учителей: «Если вы сможете думать о том, чего хотите, и сделаете это вашей главной мыслью, вы обязательно притянете желаемое в свою жизнь».

Как правило, все «позитивные мыслители» схожи в представлении о творящей силе и даже вещественности мысли, законе или симпатическом принципе, по которому подобная мысль притягивает подобную реальность, а также в общей сциентистской устремленности, претензии на научный статус, который придает вес и респектабельность их мировоззрению.

*В приложении фото и краткая история ученых стоящих в истоках позитивного учения и практикующих позитивное мышление.*



## Что такое позитивное мышление

Существуют два вида позитивного мышления. Можно испытывать оптимизм в отношении того, о чем вы думаете, или Вы можете быть позитивными в том, как Вы думаете. Одно из них является полезным, другое – опасным! И, к сожалению, разница между ними едва различима. Так, чрезмерный **ОПТИМИЗМ** – опасное позитивное мышление.

Оптимизм – это вера в то, что всё будет хорошо, даже если доказательства утверждают обратное. Проблема с таким мышлением заключается в том, что оно уводит нас от истины. Всякий раз, когда Вы уходите от правды, относительно вашей ситуации, Вы будете принимать слабые решения и получать отрицательные результаты.

Рассмотрим случаи опасностей нездорового оптимизма (случаи из практики):

*«Мужчина перенес инфаркт сердца, при этом продолжает курить, пить, носить тяжести (свыше 5 кг) при этом часто ругается и ведет себя агрессивно по отношению к окружающим. Ничего в жизни менять не хочет. Считает, что он здоров и всячески игнорирует сигналы организма и рекомендации врачей. Как результат происходящего – повторный инфаркт через полгода».*

*«Женщина живет с агрессивным мужчиной. Он периодически бьет ее, когда дети уезжают к бабушке на каникулы. Это длится на протяжении десятка лет. Сценарий жизни не меняется. Она надеется, что так как они долго вместе и многое уже пережили, он изменится и будет любящим мужем, будет вести себя с ней так, как ведет себя при детях».*

Результат подобных отношений – это периодические синяки на теле и госпитализация (при неудачном падении сломала руку).

*«Женщина живет с женатым мужчиной, жена которого находится в другой стране. У них дети, детей он признал, и они носят его фамилию. Он регулярно шлет деньги своей законной жене. Женщина ждет, когда же он разведется с женой и женится на ней. Сначала он говорил, что его родители против его развода с той женщиной, потом он должен был выдать замуж дочь от официального брака. Его родители уже умерли, дочь замужем. Прошло уже более 20 лет, а она все ждет».*

*«Мужчина ходит на работу, на которой ему дают множество поручений, которые не относятся к его должностным обязанностям, обещают повысить заработную плату и повысить в должности, при этом часто упрекают в качестве выполняемой работы. Прошло уже более 10 лет, он все еще на прежней должности, хотя руководство периодически меняется, а упреки и дополнительная нагрузка продолжается».*

Очевидно, что в этих случаях, вера в то, что всё будет хорошо, уводит людей от возможностей улучшить свою жизнь. Необоснованный оптимизм опасен!

**Позитивное отношение** – полезная форма позитивного мышления. Так, оптимизм – это позитивное мышление о вещах, которые будут происходить, без Вашего вмешательства.

В отличие от оптимизма, позитивное отношение не использует ложь. Позитивное отношение соответствует истине вашей реальности, и Вы можете быть настолько позитивным, насколько вам это нравится, без угрозы чрезмерного или высокомерного позитивного мышления.

Для того, чтобы объяснить разницу между позитивным отношением и оптимизмом, можно привести примеры:

### *Случай 1*

Человек испытывает дискомфорт в области груди. Есть несколько способов, как можно интерпретировать свое состояние:

1. Я умираю.
2. У меня проблемы с здоровьем.
3. У меня проблемы с эмоциональной сферой.
4. У меня есть привычки, которые следует изменить.
5. Я получил вызов и возможности для повышения качества своей жизни.

Всё это может быть правдой. Вы не можете, посмотрев на список этих заявлений, не согласиться с ними, если Вы действительно испытываете дискомфорт. Позитивное отношение предлагает развивать перспективы, которые наиболее полезны для получения изменений.

В данном случае позитивное отношение будет включать в себя рассмотрение возможностей:

1. Сходить к врачу, узнать его мнение о вашем состоянии.
2. Сдача анализов, чтобы убедиться в состоянии своего организма.
3. Получение адекватных рекомендаций от специалиста.
4. Есть возможность узнать о симптомах, и том, что это может быть, но при этом важно прислушаться ко мнению врача, который Вас наблюдает.

Всё это необходимо для составления адекватного лечения. Здесь речь идет о сборе информации и на основании этого выработку адекватного движения к выздоровлению.

### *Случай 2*

Человек испытывает систематический дискомфорт, оставаясь с кем-то из близких наедине. Это может быть интерпретировано:

1. Меня не любят.
2. Мне таким образом хотят что-то сказать.
3. Таким образом выражают свою симпатию.
4. Я что-то делаю не так.
5. Что-то происходит вокруг и проявляется именно в этой ситуации.

В данном случае позитивное отношение будет включать в себя рассмотрение возможностей:

1. Прояснение происходящего с близким человеком.
2. Анализ собственного поведения.
3. Попробовать другой сценарий поведения, оставаясь наедине (изменяя себя, меняется поведение другого человека).

Всё это необходимо для анализа происходящего и выработку действий на улучшение качества общения.

### *Случай 3*

Человек ходит на работу, на которой его обременяют дополнительными заданиями, не входящими в его должностные обязанности, обещая повышение. Это можно интерпретировать:

1. Меня уважают.
2. Мне доверяют.
3. Я хороший специалист.
4. Меня используют.
5. Меня считают безвольным.

Всё это может быть правдой. Позитивное отношение предлагает развивать перспективы, которые наиболее полезны для получения изменений. В данном случае позитивное отношение будет включать в себя рассмотрение возможностей:

1. Обозначение своих должностных обязанностей.

2. Уточнения сроков выполнения заданий.
3. Уточнение сроков возможного повышения.
4. Рассмотрение вариантов смены работы.
5. Возможность переквалификации.

Всё это необходимо для анализа происходящего и выработки действий, направленных на улучшение качества рабочего процесса и улучшения отношения к работе.

Таким образом, позитивное отношение выступает как компонент творческого мышления и проходит четыре стадии:

1. Подготовка.
2. Созревание.
3. Озарение.
4. Проверка истинности.

Формирование позитивного мышления – это своего рода научение человека быть счастливым и благополучным, научение позитивно воспринимать жизненные ситуации, преодолевая трудности, приобретая жизненный опыт и стремясь к дальнейшему развитию.

Можно выделить три основные составляющие позитивного мышления:

1. *Позитивные убеждения или аффирмации* – высказывания с акцентом на то, что человек желает иметь (способности, умения, качества и отношения). Строятся аффирмации с опорой на будущее время.

2. *Позитивный настрой* – «внутренний стержень» человека, который помогает преодолевать трудности. Умение правильно себя настраивать воплощается в проявлении эмоций радости, интереса, в жизнеутверждающем настроении. Радость обостряет восприимчивость к миру, позволяет восхищаться и наслаждаться им. Радостный человек видит мир в его красоте и гармонии, что определяет сопричастность, принадлежность личности к окружающей действительности.

3. *Собственно позитивное мышление, которое позволяет*

*человеку принимать окружающий мир и новые возможности.* Человек с позитивным мышлением постоянно открыт эксперименту, открыт для получения новой информации и находится в постоянном развитии. Информативный этап механизма позволяет человеку получать необходимые базовые сведения о процессе позитивного мышления, его свойствах и функциях, осуществить взаимосвязь ранее полученных и новых знаний и повысить культурно-образовательный, интеллектуальный уровень. Внутренний воспитательно-формирующий этап состоит из стадий упорядочения мыследеятельности и воспитания ярких положительных эмоций, чувств и качеств личности. Этот этап – своеобразное духовное очищение и возрождение человека. Духовное возрождение имеет отражение и во внешнем результативном этапе, когда личность активно демонстрирует свои достижения, развивает и улучшает отношения с членами тех социальных групп, в которые она входит в процессе жизнедеятельности.

Таким образом, для развития позитивного мышления важно направлять фокус своего внимания на положительные события, свои сильные стороны, качества и свойства, помогающие преодолевать жизненные трудности.



## **Основы формирования позитивного мышления**

Для формирования позитивного мышления подходят тренинги и индивидуальное консультирование, целью которых являются:

- » улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья;
- » развитие самосознания и самоисследования участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений;
- » содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала;
- » достижение оптимального уровня жизнедеятельности и ощущения счастья и успеха.

» Эффективная работа в направлении формирования позитивного мышления может быть реализована в рамках:

» арт-терапии, основной целью которой выступает гармонизация развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания;

» сказкотерапии как метода, использующего сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействий с окружающим миром;

» танцевальной терапии, способствующей личностному росту и развитию через движения, улучшение физического, и эмоционального состояния;

» психической саморегуляции как осознанному управлению своим состоянием на основе воздействия словом, мысленными образами, управлением дыханием;

» тренингов личностного роста, в ходе выполнения логически выстроенных упражнений и техник, направленных на развитие когнитивного компонента удовлетворенности человека своей жизнью.

Таким образом, от мыслей зависят поступки, которые совершает человек. Именно мысли определяют то, как человек воспринимает происходящее с ним. Тогда получается, что нашу жизнь определяет стиль и «привычки» мышления человека. Позитивно мыслящий человек не только сам благополучен, здоров и успешен, но он еще положительно влияет на окружение. Как говорится, «каждый кузнец своей судьбы», а задача психолога – дать человеку инструменты для формирования позитивного мышления.

Важно найти для себя основу, на которой будет строиться позитивное мышление. Можно использовать, например, принципы икигай:

1. Начинать с малого. Строится на принципе кодавари. «Кодавари» с трудом поддается переводу. Чаще всего его трактуют как «ответственный подход» или «настойчивость и упорство». Кодавари – это личный стандарт, которого неуклонно придерживается человек.

*Приезжая в Японию, туристы нередко отмечают, что в стране много мелких ресторанов и баров, принадлежащих частным предпринимателям. Такие заведения отличаются самобытностью, уникальностью, индивидуальностью – они отражают вкусы своих хозяев.*

Начинать с малого и доводить до совершенства – вот принцип работы.

2. Освободить себя. Умение забывать о себе приводит к одному из ключевых понятий дзен-будизма. Интересно, что в философии осознанности самоотрицание идет рука об руку со способностью ценить настоящее.

*Ребенок беззаботен и не обременен социальными определениями. Ребенок пока не связан узами той или иной профессии либо социального статуса. Было бы замечательно сохранить эту детскую легкость на всю жизнь. Освободив себя от бремени самих себя, можно открыть бесконечную вселенную чувственных удовольствий.*

3. Гармония и устойчивость. Важнейший элемент икигай – жизнь в гармонии с другими людьми и окружающей средой.

*Икигай каждого человека, осуществленное в гармонии с другими людьми, создает благоприятную атмосферу для творчества и свободного обмена идеями. Когда вы находитесь в гармонии с разнообразными внешними и внутренними элементами, ваша способность подмечать нюансы обостряется.*

Забота о гармонии и соотнесение своих желаний и потребностей с окружающей средой сокращают ненужные конфликты.

4. Радоваться мелочам. Икигай не приобретет устойчивость, если мы не будем ценить труд обычных людей. То, что кажется обычным и посредственным, совсем необязательно является таковым на самом деле. Люди ставят перед собой задачу и выполняют ее, начинают дело и доводят его до конца – и это приносит им удовлетворение. Культура процветает благодаря множеству простых и скромных дел, часто доведенных до совершенства.

*В жизни часто возникает необходимость смириться с существующими обстоятельствами, а затем попытаться из-*

*влекать из них максимум. С биологической точки зрения способность найти икигай в заданных условиях или, если смотреть шире, вообще в любых условиях можно трактовать как механизм адаптации человека.*

Всё дело во взаимном уважении. Вполне можно получать удовольствие от того, что старательно делаешь свое небольшое дело, которое послужит для общего блага.

*Рекомендуется искать удовольствие в небольших радостях, рассматривая их как малые милости Бога, которые людям следует принимать со смиренной благодарностью, – что перекликается с философией икигай.*

5. Быть здесь и сейчас. Чтобы практиковать осознанность, важно обратить внимание на то, что происходит здесь и сейчас, и не спешить давать происходящему какую-либо оценку. Это особое состояние ума, или трудовая этика, когда вы погружаетесь в удовольствие быть здесь и сейчас, не требуя немедленного материального поощрения или хотя бы одобрения.

*Можно найти свой икигай в самых разных обстоятельствах, и ключом к устойчивости для вас будет чувственное удовольствие.*

Японцы впитывают эти нормы с раннего возраста. На протяжении многих лет самый популярный в мире еженедельник манги пропандирует три главные ценности, так или иначе представленные во всех публикуемых на его страницах произведениях: дружбу, борьбу и победу. Эти основополагающие жизненные ориентиры были определены на основе анкет, которые заполняли ученики четвертых и пятых классов начальной школы. Манга со страниц журнала вкладывает в головы растущего поколения представления о том, как с помощью друзей бороться с трудностями и преодолевать препятствия.

Формированию позитивного мышления может способствовать понимание и построение жизни в соответствии с пятью измерениями хюгге – секрета датского счастья:

1. Вкус хюгге. Чаще всего это тот вкус, который знаком с детства. Он приятный и успокаивающий. Это не должна быть сложная, непривычная и замысловатая еда.

2. Звук хюгге. Способность уловить звуки даже в тишине: стук капель дождя, ветер за окном, легкий шелест листьев, хруст снега под ногами, потрескивание горящих дров.

3. Запах хюгге. Это запахи, способные переносит Вас в детство... Запах свежих булочек из магазина на вашей улице, скошенной травы, запах цветущего сада и родительского дома. Те запахи, благодаря которым в вашей голове всплывают теплые, уютные воспоминания, наполненные любовью, заботой, нежностью, радостью и безмятежностью.

4. Хюгге на ощупь. Это Ваши ощущения. Когда вы гладите любимое животное, проводите рукой по деревянной поверхности, ощущая рельефы, согреваете руки о кружку с кофе или какао...

5. Видеть хюгге. Здесь большое значение имеет свет, не яркий и слепящий, а мягкий и немного приглушенный. Видеть, как меняется окружающее в лучах рассвета или заката, смотреть, как медленно кружатся снежинки или играют языки огня. Возможность замедлится и увидеть.

Но самое главное в хюгге – это «чувство безмятежности, и, если вы ощущаете хюгге, значит вы доверяете тем, кто рядом с Вами, и месту, в котором находитесь». Можно сказать, что это «индикатор вашей интуиции, которая подсказывает вам, что всё идет хорошо, вы правильно поступили, расширив свою зону комфорта и включив в нее других людей, с которыми можете быть самим собой» [3].

Важно выбрать подходящую Вам философию, идею или мысль, на основе которой Вы начнете выстраивать свое позитивное, формировать свой взгляд на окружающую действительность.



## **Практикум по развитию позитивного мышления: упражнения, техники, приемы**

В этом разделе представлены упражнения техники и приемы, которые способствуют развитию позитивного мышления. Предложенные задания можно выполнять индивидуально, в группе или в ходе психологического консультирования.

### **Упражнение «Карта счастья»**

Цель упражнения – осознанность своих чувств, понимание направления движения для улучшения качества своей жизни.

Продолжительность: 15–20 минут.

Материалы: бумага (формат А3), краски, кисточка.

Как выполнять:

- » положите перед собой бумагу;
- » представьте свою счастливую жизнь, какой Вы ее видите;

» прочитайте список привычек для счастья и выберите 3, которые откликнулись в Вашей душе;

» нарисуйте эти 3 привычки, а в центре изобразите свое счастье (это может быть любой яркий образ, который описывает Ваши счастливые чувства).

Список привычек для счастья:

1. Смех. Слушать, смотреть юмористические передачи; читать смешные рассказы или рассматривать веселые изображения.
2. Утренняя зарядка.
3. Фитнес.
4. Прогулка в парке.
5. Чтение книги.
6. Любимая музыка.
7. Массаж.
8. Общение с друзьями.
9. Общение с семьей.
10. Отдых на море.
11. Поездки за город.
12. Посещение театра, концерта, музея.
13. Занятие благотворительными делами.
14. Дарение себе приятных подарков.
15. Высыпаться.
16. ....

После завершения своей работы, посмотрите внимательно на изображение на листе и ответьте себе на вопросы:

Что Вы чувствуете в настоящий момент?

Какую полезную привычку Вы начнете внедрять с сегодняшнего дня?

### **Упражнение «Раскрась свое физическое состояние»**

Цель упражнения – расслабление, осознание и снятие напряжения.

Подготовьте лист бумаги, на котором нарисуйте контур человека в полный рост.

Постарайтесь разным цветом красок изобразить физическое состояние каждой части Вашего тела. Выбирайте цвета, которые Вам кажутся наиболее подходящими. Где Вам хочется стусить краски? А где Вы чувствуете легкость?

После окончания работы Вы получите автопортрет своего физического и эмоционального состояния. Отметьте для себя, что ощущаете в теле, глядя на рисунок. Как изменилось Ваше состояние?

### **Упражнение-медитация квадрат 9х9 «Зентангл»**

Цель упражнения – снятие напряжения, релаксация, работа со стрессом.

Метод рисования в квадрате со стороной 9 см. Этой доступной технике легко обучиться.

Внутри квадрата рисуются линии-строки. Далее в каждой строке рисуется повторяющийся абстрактный узор. Это упражнение является медитацией. Главная задача – сосредоточиться на процессе рисования, в ходе чего Вы отключаете свое сознание и рисуете на подсознательном уровне.

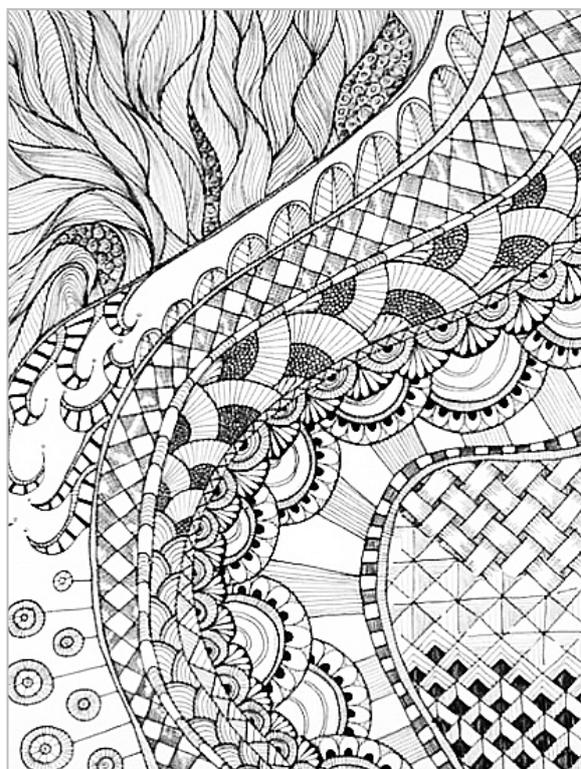


Рисунок можно усложнить, например, нарисовать веточку с листочками, в каждом из которых будет свой повторяющийся узор, или изобразить волнистые линии.

### Упражнение «Мандала счастья» — путь к себе

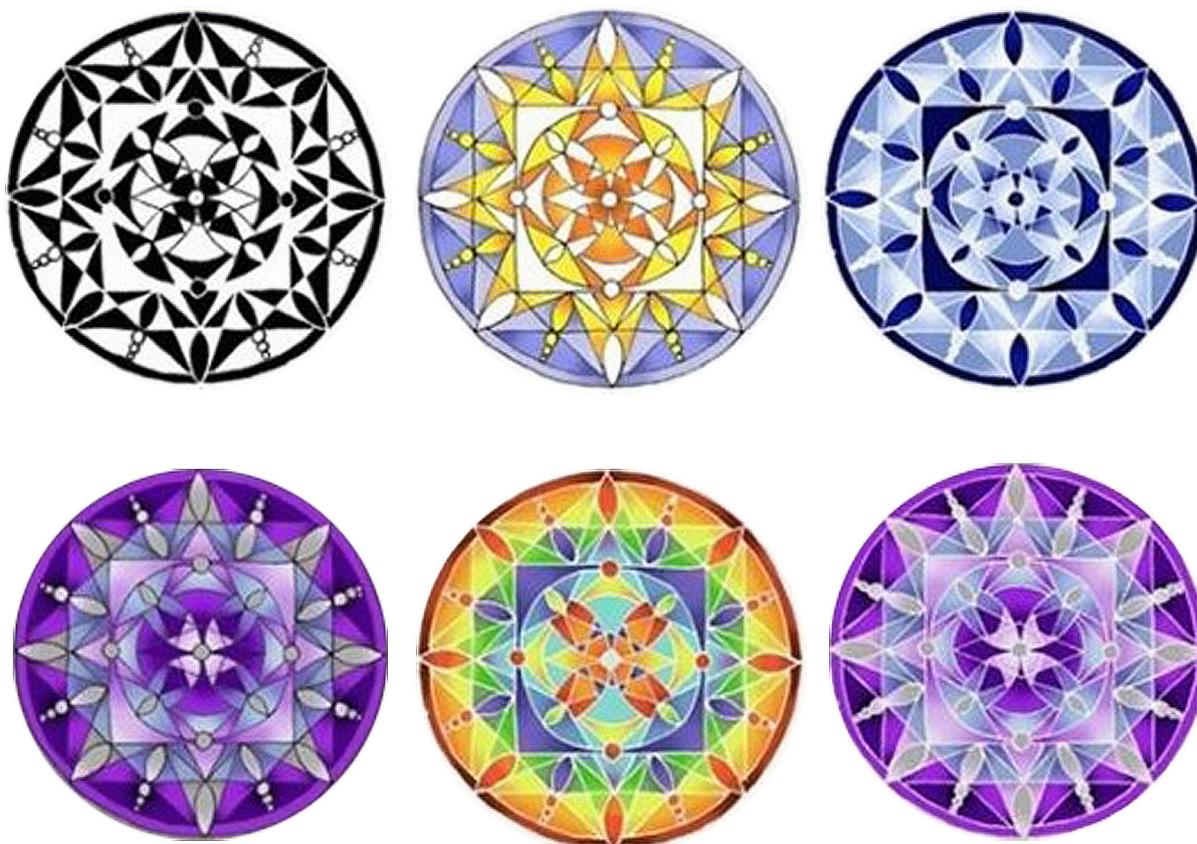
Манадала – один из увлекательных методов арт-терапии. Внешне всё очень просто. Нужно заполнить рисунок в форме круга.

Цель – создать визуализацию счастья с помощью цветных графических образов, вернуться в состояние эмоционального равновесия, снять стресс.

Как нарисовать мандалу...

Вам понадобится циркуль, транспортир, линейка.

Вначале рисуется круг и через центр проводятся диагональные линии. Рисовать начинают от центра. От центральной фигуры идет дополнение в виде повторяющихся узоров. Затем получившийся рисунок раскрашивается.



### **Упражнение «Коробка счастья»**

Цель упражнения – выявление сильных сторон личности, ее положительных качеств, определение недостающих факторов для достижения счастья.

Ход работы:

1. Подготовить карточки с перечислением на них положительных качеств.
2. Отобрать нужные карточки, отражающие личные положительные стороны, определяющие те качества, которыми Вы хотите обладать.
3. Создать куб из выбранных карточек, либо наклеить их на картонную коробку.
4. Внутри положить памятные и приятные для себя вещи: фото близких, памятные вещи.

### **Поделка или рисунок с отпечатками**

Цель упражнения – увидеть, рассмотреть свои отпечатки пальцев, прочувствовать собственную уникальность.

Затраты времени: 15 минут.

Подручные материалы: бумага, краски.

Ход работы:

1. Раскрасить собственные ладони и пальцы цветными красками.
  2. Поставить на бумаге отпечатки ладоней.
  3. Тщательно рассмотреть их.
  4. Прочувствовать уникальность себя как личности.
- Хорошо делать это упражнение вместе с детьми.

### **Упражнение «Калоши счастья»**

Цель – настройка на оптимистическую позицию, выработка умения видеть положительное в ситуации жизненного опыта.

У Ганса Христиана Андерсена есть сказка «Калоши счастья». Согласно этой сказке камеристке, фее счастья, подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы они помогли им стать счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху.

Итак, я предлагаю Вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать различные ситуации, а Ваша задача состоит в том, чтобы, надев эти калоши найти в ситуации, предложенной Вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат: Участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Ситуации (заранее нарезанные бумажки с описанием ситуации):

- *Вы забыли выучить урок (в следующий раз буду записывать в дневник все задания).*
- *Родители дали мало денег на карманные расходы (меньше съем вредной пищи: чипсов, сухариков и др.).*
- *По дороге в школу порвалась обувь (можно вернуться домой и не ходить на один урок).*
- *Ты сделал глупую ошибку на уроке, и все смеялись (зато развеселил всех; в следующий раз выучу лучше).*
- *Не хватает денег на желанную покупку (научусь экономить).*
- *Родители отобрали телефон (больше времени на уроки, можно сходить в гости).*
- *Получил два по предмету (теперь точно все выучу).*
- *Вызвали в школу родителей (я точно не буду больше так делать).*

Групповое обсуждение: с какими трудностями столкнулись? Какие чувства испытали?

### **Упражнение «Волшебная шляпа»**

Цель – развитие позитивного мышления.

Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: «Волшебная шляпа» (игровой элемент, обычная шляпа веселого дизайна), карточки с ситуациями, рефлексивный кубик.

Инструкция: Я хочу предложить Вам поиграть в игру, которая называется «Волшебная шляпа». Человек, который надевает эту шляпу, становится самым счастливым человеком. Шляпа исполняет все его желания, он может перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю Вам одеть эту шляпу и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать Вам различные ситуации, а Ваша задача, надев эту шляпу, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат: участники игры, надев «Волшебную шляпу», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Карточки с предложенными ситуациями и возможными вариантами ответов к игре «Волшебная шляпа».

*Директор отчитал Вас за плохо выполненную работу.*

» Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.

» В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

*Вам дали классное руководство над слабыми детьми.*

» Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими учениками.

» Это хорошая возможность освоить новые методы работы с классом.

*На работе задержали зарплату.*

» Можно сэкономить на чем-то.

» Можно теперь сесть на диету.

*По дороге на работу Вы сломали каблук.*

• Хороший повод купить новые сапоги.

*Большинство Ваших учеников написали контрольную очень слабо.*

» Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

*Вы внезапно заболели.*

- » Хороший повод отдохнуть.
- » Заняться наконец-то своим здоровьем.

*Вас бросил муж.*

- » Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.
- » Больше времени на хобби.

*Вы попали под сокращение.*

- » Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.
- » Новый коллектив, новые перспективы.

Вопросы рефлексии

- » Трудно ли Вам было отвечать?
- » Было ли для Вас что-то новое?
- » Какие открытия Вы сделали для себя?
- » Как Вы себя сейчас чувствуете?
- » Какие у Вас сейчас ощущения?

### **Упражнение «Шесть шляп мышления»**

Цель упражнения состоит в развитии гибкости мышления, расширении взглядов на ситуацию с разных позиций.

Вспомните ситуацию, в которой Вам было сложно принять решение или которая вызвала сильный эмоциональный отклик, где было трудно принять решение и Вы чувствовали себя в тупике. Представьте, что Вы в магазине примеряете разные шляпы. Опишите, как меняется восприятие ситуации, когда Вы одеваете шляпы разных цветов. Ответы записывайте на лист бумаги.

1. *Синяя шляпа – Управление.* Вы сфокусированы на задаче, внимательно следите за логикой своих размышлений в данной ситуации, определяете цели, оцениваете ситуацию, состояние проблемы, прорабатываете стратегию поведения. Что уже сделано к данному моменту? Что можно сделать дальше? Что является предметом? Какова цель?

2. *Белая шляпа – Информация и факты.* Будучи в этой шляпе, Вы способны определить факты, установить, что известно,

какой информации не хватает. Какая информация доступна? Каковы факты?

3. *Красная шляпа – Эмоции и Чувства.* Обозначьте чувства, эмоциональные переживания, Ваши реакции на ситуацию. Также эту шляпу используют для эстетической оценки дизайна конкретного объекта или конструкции.

4. *Черная шляпа – Критическое суждение.* Эта шляпа позволяет выявить возможные препятствия, риски, опасности. Нужно включить критическое мышление, которое позволит найти проблемы и несовпадения.

5. *Желтая шляпа – Оптимистичность.* В противовес Черной шляпе начните искать преимущества, связанные с рассматриваемым вопросом, приводить аргументы в пользу сложившейся ситуации. Каковы плюсы в данной ситуации? Что я выиграю? Мои позитивные ожидания? Какую поддержку я могу получить в ситуации?

6. *Зеленая шляпа – Креативность.* Надев Зеленую шляпу, вы способны к поиску необычных, творческих идей и провокационных решений, исследованию, полету мысли. Можем ли мы достичь этого результата, используя эту технологию вместо другой? Как представитель профессии ... мог бы посмотреть на это?

Проанализируйте Ваши записи. Какой вывод для себя можете сделать?

### **Упражнение «Визуализация»**

Цель – научиться вдохновляться на достижение задуманного. Эта практика позитивного мышления поможет Вам придерживаться с намеченного курса.

1. Закройте глаза, постарайтесь полностью расслабиться, а затем представьте себя будущего. Например, себя через пять лет. Если у Вас есть цель, то наверняка перед Вами будет человек, который ее уже достиг. Представьте, насколько он счастлив, что достиг задуманного, как изменилась его жизнь, внешний облик.

Обратите внимание, как Вы в будущем одеваетесь, какие эмоции преобладают на Вашем лице. Вообразите, что Ваша личность из будущего стоит напротив Вас настоящего.

2. Теперь вообразите, что Вы настоящий входите в себя будущего, словно призрак вселяетесь в его тело. Ощутите ту гамму эмоций, которую испытывает Ваша будущая личность. Почувствуйте, что не он, а Вы обладаете желаемым, достигли своей цели, исполнили мечту.

3. Выйдите из него. Сконцентрируйтесь на том, что Ваша личность будущего стоит напротив Вас. Попросите несколько советов, которые помогут Вам стать таким же.

4. После этого выйдите из визуализации, запишите эти советы на бумаге и следуйте им. Это действительно очень ценные рекомендации, поскольку их дало ваше подсознание, а ему всегда известно, как будет лучше для Вас.

Первый шаг: одно-два предложения пускаем по кругу, и они обрастают снежным комом предложений. Второй шаг: несколько предложений (4–5) на листочках раздаются участникам тренинга для завершения в письменном виде. Затем ведущий собирает варианты неоконченных предложений (позитивная индукция):

- Хочу поделиться своей радостью...
- Мне пришла в голову отличная мысль...
- Мне нравится в себе, что я...
- Мне хочется доставить радость...
- Всякая погода – благодать, даже вот и сегодня на улице...
- Больше всего удовольствия я получаю от...
- У меня теплеет на душе, когда я думаю о...
- Мне очень помогает в жизни...
- Когда мне трудно, я утешаюсь мыслью о...
- Чтобы доставить радость родителям, я мог бы...

### **Упражнение «Портрет в розовых тонах»**

Цель – тренировка позитивного восприятия и мышления, формирование навыка управления вниманием.

Предлагается вспомнить человека, к которому испытываешь неприязнь. Нужно попытаться написать его словесный портрет, используя только позитивную лексику, то есть, оставляя «в уме» негативные качества, писать только о тех, что можно оценить, как положительные. Можно несколько изменить зада-

ние, предложив написать портрет неприятного человека с позиции тех, кто его любит.

### **Упражнение «Неприятность эту мы переживём ...»**

Цель – формирование навыка позитивного реагирования на ситуации.

Выбирается какая-то неприятная ситуация, которая случается, как правило, внезапно. Например, разбилась ваза, пропали ключи, Вы споткнулись. Обычно в такой ситуации мы бессознательно употребляем не совсем нормативные высказывания, в лучшем случае чертыхаемся. В присутствии посторонних эти словечки могут нас очень подвести. Поэтому необходимо потренироваться реагировать на внезапные неприятности по-другому, используя позитивные словесные формулы. Например: «Отлично, посмотрим, что можно сделать...», или «Подумаешь, важность какая...», или «Вот так фокус...». Участники сами придумывают варианты реакций. Конечно, эти формулировки звучат с интонацией досады, иронично, даже раздраженно, но здесь включается цепочка зависимости: слово – действие – состояние, перенастраивающая с переживания на поиск выхода.

### **Упражнение «Цепочка»**

Упражнение направленное на тренировку невербальной передачи эмоционально-положительной информации. Все строятся в колонну, в затылок друг другу. Ведущий показывает последнему написанное на листочке ласковое слово («зайка»), или фразу («Ты мне нравишься»). Тот поворачивает к себе стоящего перед ним и жестами и мимикой пытается передать смысл написанного. По цепочке невербальная информация передается до конца. Последний в колонне должен произнести то, что до него донесли предыдущие игроки.

### **Упражнение «Песочная картина»**

Цель – знакомство членов группы, снятие напряжения, создание доверительной и безопасной обстановки.

Инструкция: Вам необходимо каждому взять по одной коробочке с цветным песком и рассыпать его по стеклу, в соответствии со своими представлениями. В итоге должна получиться совместная песочная картина.

Участники тренинга приступают к выполнению задания и обсуждению получившейся картины. Затем весь песок смешивается и желающие рисуют на стекле рисунок из разноцветного песка. Обсуждение. Интерпретация.

Белый цвет во все времена выступал символом чистоты, открытости и невинности. Если человек акцентирует внимание на белом – это свидетельствует о том, что он желает достичь совершенства, что пребывает в поисках мнимых идеалов, которые иллюзорно воссоздало его воображение. Белый – также говорит о жажде к спокойной и ровной жизни.

Розовый цвет характеризует человека как романтическую, мечтательную и впечатлительную натуру. Женщины, отдающие предпочтение розовому, жаждут ровной и мирной жизни. Для них главное – быть в безопасности, где торжествует справедливость и любовь. Это, как правило, люди обаятельные и добросердечные.

Оранжевый цвет по душе жизнерадостным людям. Они энергичны, словоохотливы, стараются вести подвижный образ жизни. Однако за ними наблюдается тенденции к драматизации событий, они авторитетные среди друзей и их по праву можно считать душой компании. Для них свойственна нерешительность и непостоянство, однако они признают отрицательные стороны своего характера и стремятся бороться с ними.

Желтый – олицетворяет свободу, жизнерадостность и говорит о богатом воображении. Желтый цвет акцентирует внимание на людях, жаждущих новых знаний и приключений. Как правило, он свойственен личностям с позитивным мышлением и обладателям тонкого юмора. Эти люди последовательны в действиях, логичны и отдаются свободе мыслей.

Зеленый цвет – символ жизни, умиротворения, гармонии. Этот цвет преимущественно выбирают спокойные, творческие люди. Они коммуникативные, им характерна тактичность и скромность.

Голубой цвет говорит о самоанализе, консерватизме. Люди, которые предпочитают голубой цвет, настойчивы, упорны в труде, обладают достаточно высоким уровнем самодисциплины.

Это чувственные и сентиментальные натуры. Окружающие по достоинству оценивают их мудрость и сильный волевой дух.

Красный – цвет энергии, бодрости. Его выбирают люди импульсивные и решительные, которым сложно пребывать на одном месте и следовать привычной жизни. Это люди с высокими амбициями, они жаждут получать от жизни как можно больше удовольствий. Это оптимисты, которые не любят однообразие. Если красный цвет предпочитают скромные люди, то это свидетельствует о том, что они тянутся к теплу, вниманию, заботе.

Черный – защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

### **Упражнение «Разговор начистоту»**

Цель – анализ сильных и слабых сторон участников группы, самораскрытие членов группы.

Для человека характерно любопытство: «А как меня воспринимают другие?», «Каков я в отношении с другими?». От этого зависит и его настроение.

Этап 1. На листе формата А4 каждый пишет свои положительные и отрицательные, качества, которые у него проявляются в коммуникациях. (3 минуты на выполнение.)

Итак, перед каждым – его видение самого себя. Скажем так, коммуникативный автопортрет. Второй этап упражнения позволит сравнить собственное представление о себе с тем, как мы выглядим в глазах других.

Этап 2. Возьмите каждый еще по одному чистому листу. Его Вы прикрепите с помощью булавки на спине. Этот лист будут заполнять ваши товарищи.

» Если вы хотите, чтобы Вам писали только комплименты – рисуйте в углу листа солнышко.

» Если хотите услышать критику – рисуйте молнию и тучу.

» Если Вам интересно узнать о себе плохое и хорошее – рисуйте вопросительные знаки.

Теперь попросите товарищей закрепить на спине чистые листы, а на груди листы самооценки. Готово? Мы начинаем! Можете свободно передвигаться по аудитории, читать листы самооценки, реагировать, писать комментарии.

### Упражнение «Образ моего счастливого будущего»

Цель – формирование позитивного образа будущего.

Учитесь визуализировать. Визуализация не волшебная палочка и не будет работать без реальных действий, однако, образы наполняют все наше сознание и чем больше их будет позитивных, тем больше шансов, что Вы будете развиваться в нужном направлении. Принцип визуализации – регулярность. Только при ежедневном формировании в сознании желаемых образов, Вы получите то, о чем мечтаете.

Упражнение проводится в свободной форме. Можно:

а) нарисовать в виде карты, или перекрестка дорог, либо в свободной абстрактной форме, в виде какого-либо образа (арт-терапия);

б) сделать «доску визуализации» (см. фильм «Секрет»);

в) написать проект своей будущей жизни. Указать те сферы своей жизни, где хотели бы улучшений:

– что имеем на данный момент;

– чего мы хотим;

– наши ресурсы (делаем на них акцент; что не можем изменить – принимаем как есть);

г) написать письмо «Я через... лет»;

д) представить, что ваша жизнь – роман, в которой следующая глава – счастливая; написать эту главу.

### Упражнение «Мысляю позитивно»

Цель упражнения состоит в тренировке позитивного взгляда на происходящие события.

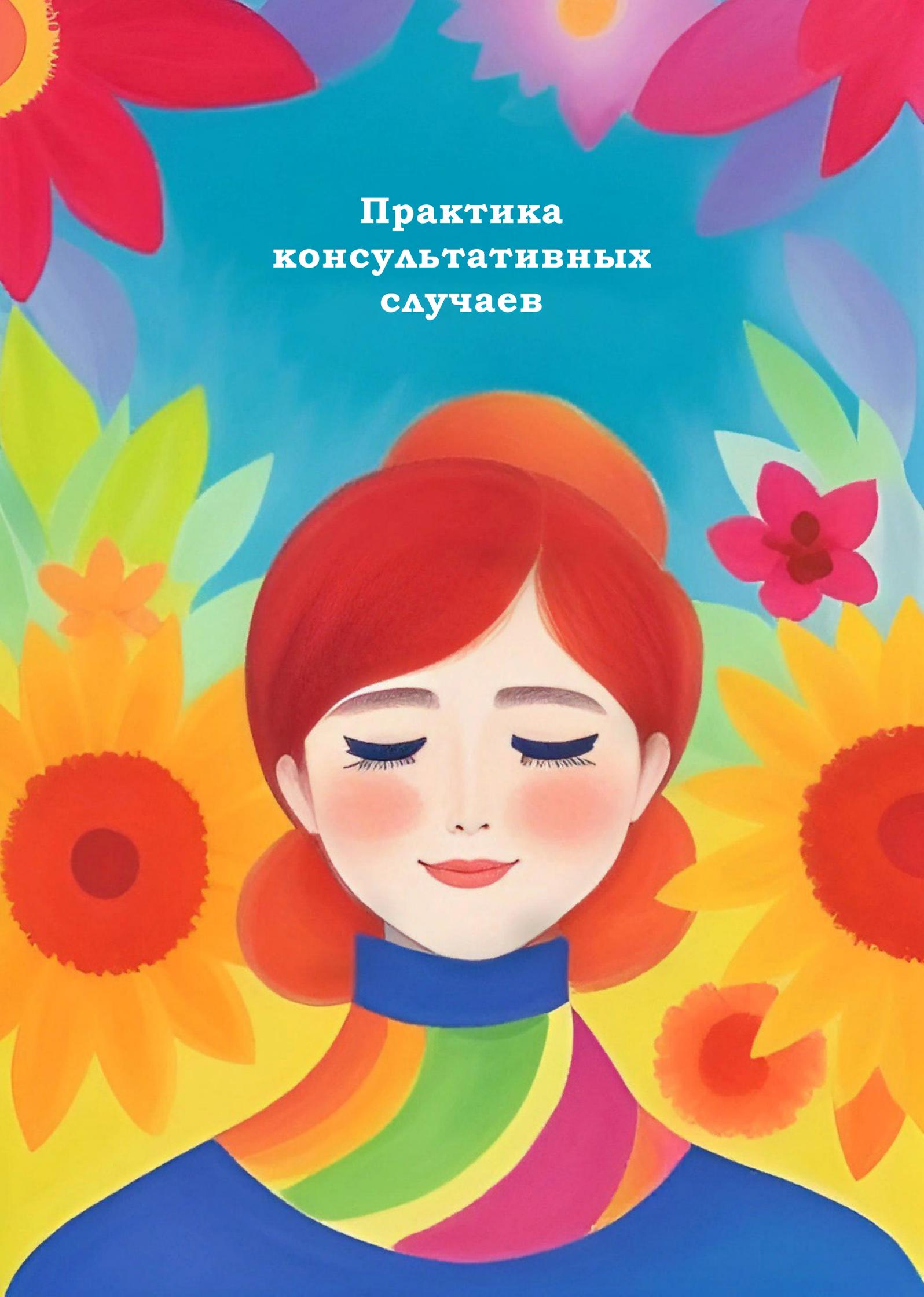
Выпишите на карточки высказывания, фразы, цитаты, которые Вам нравятся, в которых есть качества или характеристики людей близких Вам по духу, а также качества или взгляд на происходящее, которым Вы бы хотели научиться.

Утром возьмите одну из карточек и в течение дня ведите себя, проявляйте качества, анализируйте события с позиции высказывания, указанного на карточке. В конце дня проведите анализ, ответив на вопросы:

Что для меня было новым в этой ситуации?

Что я приобрел в ходе упражнения?

**Практика  
консультативных  
случаев**



### Случай 1.

Женщина около 40 лет, беременная на большом сроке, выявлена на скрининге патология плода (атрезия ануса и прямой кишки). Беременность желанная, долгожданная. У женщины есть взрослый здоровый ребенок.

Женщина потеряла сон, очень переживала, очень сложно принять будущую инвалидность ребенка, а возможно и нежизнеспособность.

Работали с ней с помощью арт-методов с использованием элементов нейрографики. Рисовали ее и ее ребенка.

В ходе работы, формирования плода женщина находилась под наблюдением врачей, диагнозы менялись практически с каждым результатом УЗИ, в связи с этим менялись и прогнозы.

Женщина рожала в ГУ РНПЦ «Мать и дитя» (Минск). Родила девочку. Все оказалось не так страшно, как прогнозировали: прямая кишка сформирована, потребовался небольшой надрез, чтобы заработал сфинктер анального отверстия. Желудочно-кишечный тракт работает. Девочка жизнеспособная и потихоньку развивается. Есть некоторые особенности, но они не столь плачевные, как их прогнозировали изначально.

*Пояснение психолога:* на рисунке 1 женщина рисовала ребенка и его здоровье (круги). Как видим, круги нарисованы разрозненно. В ходе беседы и прорисовывания мы соединяли ребенка и его здоровое формирование, делая акцент на том, что ребенок формируется каждую минуту (происходит деление клеток и формирование органов).

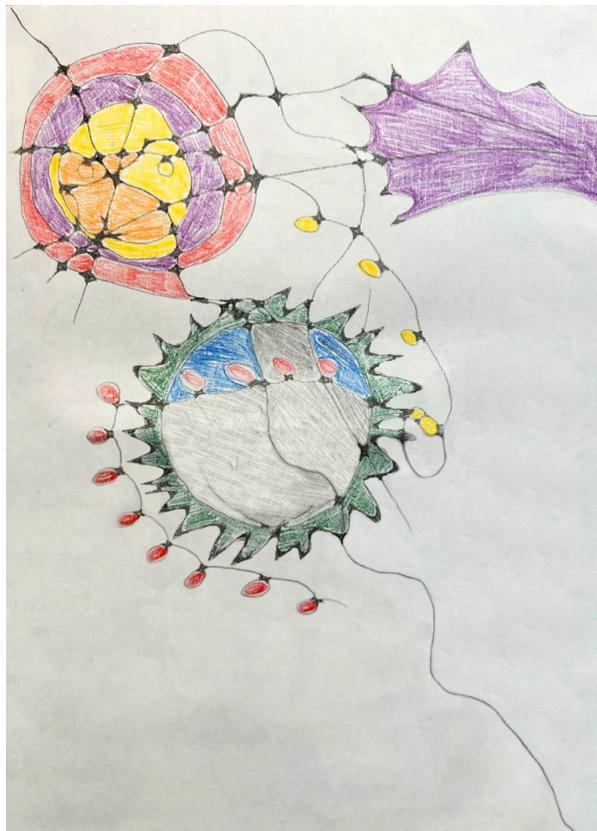


Рисунок 1. Работа с клиенткой на первой консультации

На рисунке 2 мы видим, что произошло воссоединение ребенка и его здоровья, цветовая палитра носит преимущественно фиолетовый оттенок (цвет вдохновения, снятия напряжения, цвет благотворно влияет на легкие, кровеносные сосуды и сердце)

На рисунке 3 мы видим полное воссоединение ребенка и здоровья, преобладание зеленого цвета (цвет гармонии и спокойствия).

Продолжительность консультирования длилась 3 месяца.

*Отзыв клиентки о работе с Надеждой Спиридоновой:*

«Вам хотела сказать большое спасибо за то, что вселили в меня надежду на то, что все будет хорошо с малышкой. Нюансы есть, но это уже не страшно. Вы – молодец, специалист своего дела. Мне очень помогли наши занятия, если бы не Вы, даже не знаю, как бы пережила тот самый период. Слава Богу, все позади, забуду, как страшный сон».

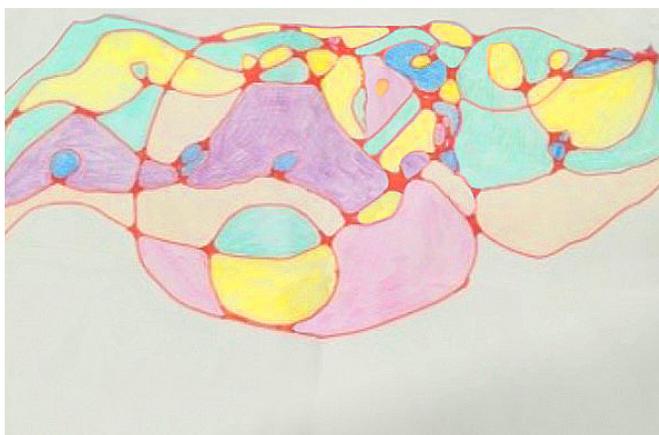


Рисунок 2. Трансформация представлений клиентки

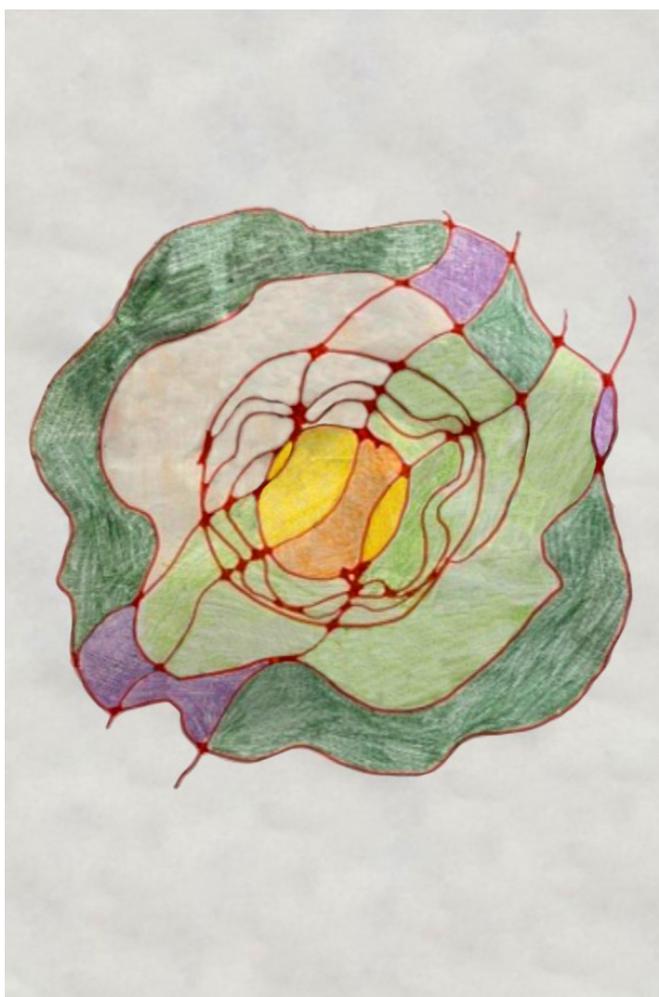


Рисунок 3. Завершение консультационной работы

## Случай 2.

Молодая девушка 20 лет с убеждением, что жизнь в 30 лет заканчивается и все, что ей остается, это придумать, как лучше уйти из жизни. Наличие суицидальных мыслей отрицала, во всяком случае, как она говорила: «Не сейчас». Работали, используя сказкотерапию. Девушка с отличной фантазией, писала замечательные сказки. Думаю, что со временем сможет издать книгу. Как результат работы, она допустила возможность жизни до 50 лет. Таким образом, используя работу с построением жизни персонажей, удалось немного изменить представления о возрасте людей, найти перспективу жизни за 30.

Пояснение психолога: алгоритм написания сказки: главный герой должен задаться какой-то целью, для ее осуществления он должен пуститься в путь, во время путешествия должен встретить помощника и в конце с главным героем должна произойти трансформация.

В сказке «Альберт» девушка отобразила свое отношение к жизни. К сожалению, главного героя убила любимая девушка.

В сказке «Ликорис и тайна волшебного комода» отражено желание заботиться о близком человеке (трансформация

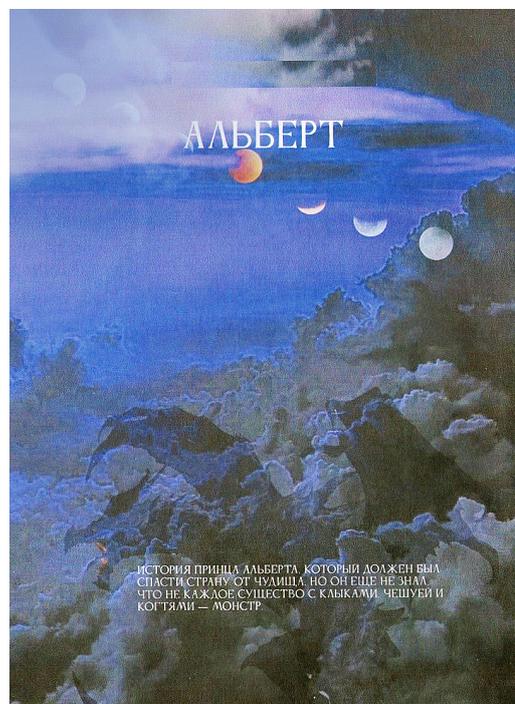


Рисунок 4. Книга 1 «Альберт»

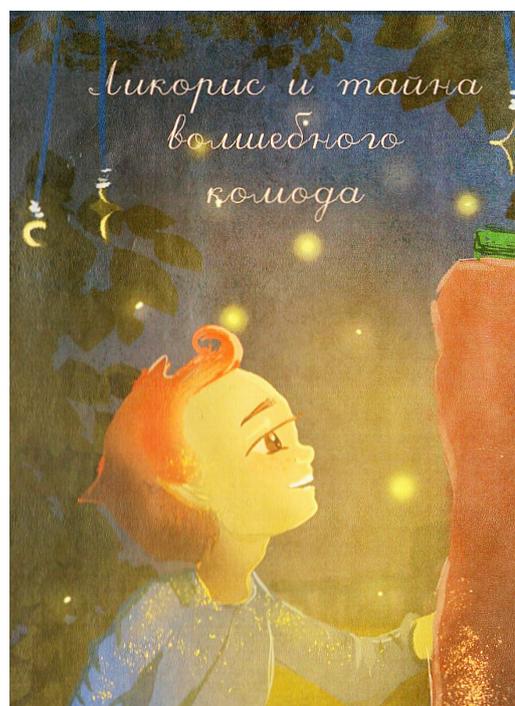
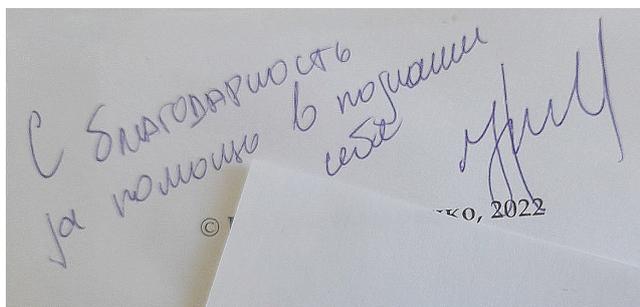


Рисунок 5. Книга 2 «Ликорис и тайна волшебного комода»

произошла с близким человеком), что служит стимулом для дальнейшей жизни.

Продолжительность консультирования 3 месяца.

*Отзыв клиентки:*



### Случай 3.

Женщина 52 лет, имеющая органические нарушения. Пришла по направлению невролога. Наблюдался сильный тремор правой руки, искривление шеи в правую сторону, лицо выражено ассиметричное. В ходе работы использовалась арт-терапия, сказкотерапия. В арт-терапии применялись разукрашки-антистресс, затем она начала рисовать самостоятельно. К рисункам добавилось сочинение рассказов и сказок. Как результат работы, значительное уменьшение тремора руки, выравнивание симметрии лица.

Продолжительность консультирования 2 года.



*«Жила девушка в большом доме. Комнаты были серыми все окна и двери закрыты. И девушка настолько привыкла жить так что считала что из наружи тоже нет ничего хорошего. И в один день из щели кокимто чудом проник лучик от солнце. Лучек стал играть с девушкой. Но девушка не хотела с ним играть и хотела закрыть щель что бы убрать его. И тут лучик заговорил с девушкой. И спросил по чему она такая злая Девушка ответила что ей итак хорошо. Но лучик стал возражать девушки и сказал что она посмотрело в окно что мир прекрасен что там кросива что цветут цветы поют птицы. Но девушка ответило что ей это неинтересно. Но лучик не здавался и сказал что бы она всеже открыла окно. И посмотрела вокрук. Девушка нехотя согласилась и приоткрыв окно и тут в глаза ослепила солнце и в доме стало свитлей. И девушка увидила что не так все плохо. И ришилась выйти из дома. И когда она вышла из дома то увидила как прекрасен мир и тут девушка впервые улыбнулась. И пошла она вслед сонцу что бы увидеть мир. Познать его и найти друзей»<sup>1</sup>.*

---

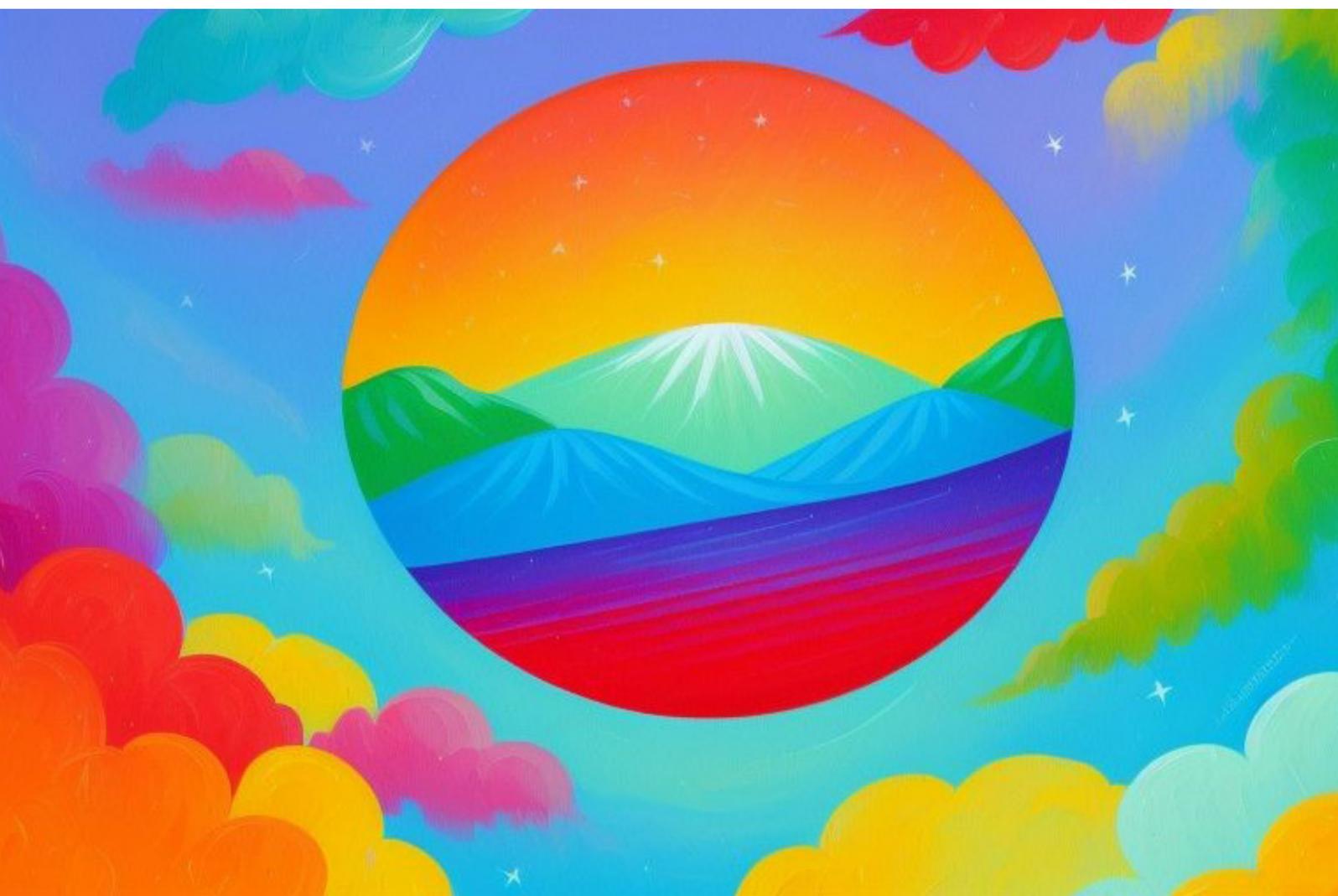
<sup>1</sup> Орфография и пунктуация автора сохранены.

## Список ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ



1. Банщикова, В.М. Мышление / В.М. Банщикова, В.С. Гуськов, И.Ф. Мягков // Медицинская психология. – Москва: Медицина, 1967. – С. 63–79.
2. Большакова, Л. Как подобрать ключик к любому человеку. 30 самых важных правил / Л. Большакова. – М.: АСТ, 2015. – 320 с.
3. Викинг, М. Нугге. Секрет датского счастья / М. Викинг. – М.: КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2021. – 288 с.
4. Джидарьян, И.А. Представления о счастье в русском менталитете / И.А. Джидарьян // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, – № 3. – С. 13–25.
5. Икигай. Смысл жизни по-японски / Кен Моги; пер. с англ. В. Степановой. – М.: КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2022. – 192 с.
6. Лукашевич, М.П. Восприятие счастья как результат позитивного мышления / М.П. Лукашевич; науч. рук. И.Д. Чалей // XVII Машеровские чтения: материалы междунар. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых, Витебск, 20 окт. 2023 г.: в 2 т. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2023. – Т. 2. – С. 30–32. – URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/39987>
7. Новое мышление. – URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5\\_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5)
8. Оздоровляющее (саногенное) мышление / составитель А.В. Ребенок. Серия: Управление поведением, кн. 1 – 2-е изд., испр. – М.: Слайдинг, 2006. – 96 с.
9. Орлов, Ю.М. Оздоровляющее саногенное мышление / Ю.М. Орлов. – М.: Эксмо, 2023 – 256 с.
10. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М.: СФЕРА, 2002. – 510 с.
11. Разинов, Ю.А. Истина и тайна: четыре аспекта греческой алетейи / Ю.А. Разинов // Известия Саратовского университета. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2012. – Вып. 2. – Т. 12. – С. 29–33.
12. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.
13. Свяш, А.Г. Улыбнись, пока не поздно!: Позитивная психология для повседневной жизни / А.Г. Свяш, Ю.В. Свяш. – М.: АСТ, 2008. – 350 с.: ил.
14. Свяш, А.Г. Как быть, когда все идет не так, как хочется. Как понять уроки жизни и стать ее любимцем / А.Г. Свяш. – М.: АСТ, 2022. – 288 с.
15. Скотт, Я. Позитивное мышление – это не безудержный оптимизм / Я. Скотт. – URL: <https://psychologos.ru/articles/view/positivnoe-myshlenie---eto-ne-bezuderzhnyu-optimizm>.
16. Троцкая, В.Д. Информационно-коммуникативные технологии как инструмент для достижения психологического благополучия личности / В.Д. Троцкая, С.Л. Богомаз // Психологический Vademecum: Психология: рефлексия настоящего в контексте будущего: сб. науч. ст. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2024. – С. 299–303. – URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/45767>
17. Хрестоматия по общей психологии. Психология мышления / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Петухова. – М., 1981.

## Приложение





Агриппа Неттесгеймский (нем. Agrippa); настоящее имя Гёнрих Корнелиус Неттесгеймский (Heinrich Cornelius von Nettesheim; 14 сентября 1486, Кёльн, Священная Римская Империя – 18 февраля 1535, Гренобль, Франция) – немецкий гуманист, врач, алхимик, натурфилософ, оккультист, астролог и адвокат. Имя Агриппа взял в честь основателя своего родного города Кёльна.

Основной труд Агриппы Неттесгеймского – «Тайная [оккультная] философия» (1510, изд. 1531–1533) – был настольной книгой для француза Элифаса Леви (1810–1875), создателя термина «оккультизм». Это сочинение из трех частей, последовательных описаний трех видов магии: натуральной (англ. *natural magic*), небесной и церемониальной, – отчасти причина прозвания Агриппы «чернокнижником», «колдуном» и «магом».

Благодаря резким выступлениям, нажил много врагов и подвергался неоднократным преследованиям как со стороны церковных, так и светских властей. С большой смелостью выступил против веры в колдовство и добился оправдания одной из так называемых «колдуний».

Мировоззрение его во многом носило характерную для того времени мистическую окраску в духе Раймунда Луллия и Рейхлина; но вместе с тем он умел критически отнестись к современной ему науке (его сочинение «О тщете наук» исследует общие основания научного познания).

В другом сочинении «Об оккультной философии» Агриппа подробно излагает систему магии; собственный его взгляд на этот предмет неясен; из некоторых мест переписки можно заключить, что сам он отрицал значение магии, веру в которую разделяли многие из наиболее просвещенных его современников.



Парацельс (лат. Paracelsus, настоящее имя Филипп Ауреол Теофраст Бомбаст фон Гёгенгейм, лат. Philippus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim; родился, предположительно, в 1493 году, Эг, кантон Швиц – умер 24 сентября 1541 года, Зальцбург) – швейцарский алхимик, врач, философ, естествоиспытатель, натурфилософ эпохи Возрождения, один из основателей ятрохимии. Подверг критиче-

скому пересмотру идеи древней медицины. Способствовал внедрению химических препаратов в медицину. Считается одним из основателей современной науки.

Изобретенный им самим, псевдоним Парацельс в переводе с латыни (пара – «около, рядом») означает «приблизившийся к Цельсу», древнеримскому энциклопедисту и знатоку медицины I века.



Эмерсон (Emerson) Ральф Уолдо (25 мая 1803, Бостон – 27 апреля 1882, Конкорд, близ Бостона) – американский философ, основоположник трансцендентальной школы, поэт и эссеист. Изучал теологию в Гарвардском университете, был священником унитарием, в 1832 отказался от церковного сана. Через Карлейля Эмерсон усвоил идеи немецкого классического идеализма.

В 1836 году основал в Конкорде «Трансцендентальный клуб», издавал с 1840 года журнал «The Dial». Его учение носило характер спиритуализма: дух – единственная реальность, природа – символ духа. С позиций пантеизма и панпсихизма он рассматривал природу как одушевленную, проникнутую «сверхдушой». Этика Эмерсона, при всей

ее пантеистической настроенности, резко индивидуалистична: главное ее устремление – совершенствование личности. По своему социально-политическому мировоззрению он был мелкобуржуазным демократом: остро критиковал окружающую его капиталистическую действительность, вскрывал ее несоответствие нравственным идеалам. Общественный идеал Эмерсона – частнособственническая утопия, предписывающая каждому человеку иметь ферму или быть независимым ремесленником. Он настойчиво проповедовал идеи свободолюбия, выступал против рабовладения, был яростным врагом милитаризма.



Финеас Паркхерст Куимби (16 февраля 1802 – 16 января 1866) был американским часовщиком, менталистом и месмеристом. Его работа широко признана основой духовного движения Новая мысль.

Куимби утверждал, что лечит людей от болезней, которые врачи не могут вылечить. Куимби говорил своим пациентам, что болезнь была вызвана ложными убеждениями и что лекарство было в объяснении этого.



Ральф Уолдо Трайн (26 октября 1866 – 8 ноября 1958) – философ, мистик, один из руководителей движения «Новое мышление», автор множества книг, посвященных трансформации жизни с помощью мысли. Он оказал большое влияние на Эрнеста Холмса, основателя движения Религиозной науки[en]. Его перу принадлежат более 12 книг. «В гармонии с Бесконечностью» – название одной из них – впервые опубликованной в 1897 году. Трайн был близким другом Генри Форда.



Эмиль Куэ (1857–1926). Французский психолог и фармацевт, разработавший метод психотерапии и личностного роста, основанный на самовнушении. Этот метод основывается на мантроподобном регулярном повторении простых фраз, подобных, например, такой: «С каждым днем мне во всех отношениях становится лучше и лучше». Регулярность занятий является важным условием лечения.



Джозеф Мёрфи, также Мэрфи (англ. Joseph Murphy, 1898–1981), – американский писатель (с 1945 года) ирландского происхождения; проповедник и лектор на темы силы самовнушения и метафизических способностей человеческого разума; читал лекции тысячам людей во всем мире в течение почти пятидесяти лет.



Дейл Брэккенридж Карнеги (англ. Dale Breckenridge Carnegie, до 1922 года – Carnagey; 24 ноября 1888, Мэривилл, США – 1 ноября 1955, Форест-Хилс, Нью-Йорк) – американский педагог, лектор, писатель, оратор-мотиватор. Основал курсы по самосовершенствованию, навыкам эффективного общения, выступления и другие.



Норман Винсент Пил (31.05.1898 – 24.12.1993) – американский писатель, богослов, священник, создатель «Теории позитивного мышления». В библиографии Нормана Пила более 40 книг. Самой знаменитой стала работа «Сила позитивного мышления». Впервые опубликованная в 1952 году, книга оставалась в списке бестселлеров *New York Times* 186 недель подряд и была продана тиражом около 5 миллионов эк-

земпляров. Автор уверен, что даже незначительные перемены в мышлении способны изменить многое в жизни человека. С опорой на личный опыт Норман Пил расскажет, как избавиться от страхов, преодолеть жизненные трудности и разочарования. Простая и действенная методика писателя до сих пор остается актуальной.



Абрахам Мэслоу (англ. Abraham Maslow ['mæzlou]; 1 апреля 1908, Нью-Йорк – 8 июня 1970, Менло-Парк, Калифорния) – американский психолог, основатель гуманистической психологии. Широко известна «пирамида Маслоу» – диаграмма, иерархически представляющая человеческие потребности. Его модель иерархии потребностей нашла широкое применение в экономической теории, занимая важное место в построении теорий мотивации и поведения потребителей.



Мартин Селигман (англ. Martin E. P. Seligman; 12 августа 1942, Олбани, Нью-Йорк, США) – американский психолог, основоположник позитивной психологии. Директор Центра позитивной психологии в Университете Пенсильвании. Первые свои психологические эксперименты Селигман провел в Университете Пенсильвании в 1967 году, чтобы понять, как лечить депрессию.



Макс Вебер (нем. Maximilian Carl Emil Weber; 21 апреля 1864, Эрфурт, Пруссия — 14 июня 1920, Мюнхен, Германия) – один из тех деятелей, которые официально считаются основоположниками серьезной социологической науки (наряду с Карлом Марксом и Эмилем Дюркгеймом). Его взгляды и научные труды оказали влияние и на ряд других общественных наук, а многие концепции лидерства и управления до сих пор остаются актуальными в политической сфере.



Хосе Сильва (англ. Jose Silva; 11 августа 1914, Ларедо, Штат Техас, США – 7 февраля 1999, Ларедо) – американский парапсихолог, основатель Метода Сильва и ESP системы – нетрадиционных, с точки зрения науки, методик, призванных помочь людям повысить их IQ, развить психические навыки, а также развивать способности исцелять себя и других.



Георгий Николаевич Сытин (30.08.1921 – 21.11.2016). В 1941 году Георгий Николаевич ушел добровольцем на фронт. С 1941 по 1943 год восемь раз оказывался в госпиталях, после лечения каждый раз возвращался в строй. Девятое ранение было самым серьезным. 23-летнего парня выписали из госпиталя инвалидом первой группы. Его снабдили запасом обезболивающего и прямо сказали, что случай безнадежен.

Сдаваться Сытин не собирался. Главной задачей стало – выжить. Усилием воли внушал себе, что будет жить, будет здоровым. Многие месяцы упорного труда над собой заставили отступить мучившую его постоянную боль. Эта почти невероятная победа показала, что упорство, воля, психологическая поддержка помогли преодолеть страшный недуг. Если вернул к жизни самого себя, значит, можно помогать и другим людям. В 1990 г. вышла в свет первая книга по оздоровлению и омоложению организма «Животворящая сила. Помоги себе сам».



Луиза Хей (англ. Louise L. Hay; 8 октября 1926 – 30 августа 2017) – американская писательница, меценат и общественный деятель, одна из основателей движения самопомощи, автор более тридцати книг популярной психологии, в том числе книги «You Can Heal Your Life» («Ты можешь исцелить свою жизнь»). Основатель издательской компании Hay House Publishing, радио Hay House Radio, благотворительного фонда The Hay Foundation.



Шакти Гавэйн – пионер в области развития личности и сознания. Шакти Гавэйн (Shakti Gawain, 30 сентября 1948 – 11 ноября 2018) – пионер в области развития личности и сознания. Она смогла гармонично соединить рационализм Западного разума с интуитивной мудростью Востока. В колледже Рида и Калифорнийском университете изучала психологию, а также танцы. После окончания университета Шакти два года путеше-

ствовала по Европе и Азии, изучая восточную философию, медитацию и йогу. Ее продолжительное исследование философии и психологии нашло отражение в мировом бестселлере «Созидающая визуализация». Шакти Гавэйн является также автором книги «Светлая жизнь».



Джидарьян Инна Аршавириевна – кандидат философских наук, старший научный сотрудник Института психологии РАН, лауреат премии РАН имени С.Л. Рубинштейна.

Окончила философский факультет МГУ им М.В. Ломоносова. В 1960 г. поступила в аспирантуру Института философии АН СССР в сектор философских проблем психологии.

В 1964 году защитила диссертацию под научным руководством К.К. Платонова. В 1972 году перешла в Институт психологии АН СССР (РАН), где работает в настоящее время. Область научных интересов: методология психологии; нравственное развитие, эстетическая потребность, позитивная психология, российский менталитет, представления о счастье, оптимизм/пессимизм личности, триединство веры, надежды и любви, имплицитные представления о любви, психологическое здоровье личности.

## Об авторах



### **Спиридонова Надежда Викторовна**

В 2002 году окончила Институт повышения квалификации и переподготовке кадров учреждения образования ВГУ имени П.М. Машерова по специальности «Практическая психология».

С 2009г. начала работу в системе здравоохранения.

9 лет в должности клинического психолога в ВОКЦ «Психиатрии и наркологии» г. Витебска.

Автор статей: «Гиперактивный ребёнок», «Родителям о подростках», «Стресс и стрессоустойчивость», «Пред-абортное консультирование», «Влияние аборта на здоровье женщины. Феномен постабортного синдрома».

Участник многочисленных конференций, в том числе международного формата, как в качестве слушателя, так и в качестве спикера.

Автор мастерских: «Красавица и чудовище» и «Гармонизация взаимоотношений».

Автор книги «Самодостаточность: миф и реальность».

В настоящее время – психолог в ГУЗ «Витебская городская центральная поликлиника» (Республика Беларусь, г. Витебск).

Контакты:

Inst: @nadezhdaspiridonova627



**Поташёва  
Юлия Леонидовна**

В 2005 году окончила факультет социальной педагогики и психологии ВГУ имени П.М. Машерова по специальности «Социальная работа» с присвоением квалификации «Специалист по социальной работе – психолог». С 2006 года работает на кафедре психологии. 19 лет преподаёт психологию студентам и слушателям.

В практической деятельности работает в модальности транзактного анализа и коммуникативной психологии, является специалистом в области консультирования с помощью метафорических ассоциативных карт.

Автор-составитель учебно-методических комплексов, методических рекомендаций и рабочих тетрадей: «Профессиональное мастерство психолога», «Психология профессиональной карьеры», «Деятельность практического психолога», «Методика преподавания психологии», «Теория и практика психологической помощи». Автор статей: «Диагностические возможности инструментария в профессиональном отборе водителей трамвая», «Симптоматика профессионального выгорания проводников пассажирских вагонов со стажем работы 5–7 лет», «Психологическое сопровождение деятельности проводников пассажирских вагонов», «Метафорические ассоциативные карты в практико-ориентированном подходе современного образования», «Проблема развития социального интеллекта подростков в коммуникации», «Профилактика виктимности и социально-психологическая реабилитация профессионального стресса у специалистов летного труда», «Психологическая адаптация специалистов: от теории к практике» и др.

Ведущая и автор мастер-классов, семинаров-практикумов и тематических семинаров: «Метафорические ассоциативные карты в работе с Внутренним ребенком», «Деловое общение специалистов во взаимодействии с клиентами», «Как управлять эмоциональным состоянием», «Как оставаться в ресурсе», «Теория и практика разрешения конфликтов в сфере транспортных услуг» и др.

## Рецензия



### Рецензия на книгу Юрия Николаевича Торчило

«Позитивное мышление: теория и опыт» – это книга, которая предлагает глубокое и всестороннее исследование концепции позитивного мышления, разработанное двумя опытными авторами, Надеждой Спиридоновой и Юлией Поташёвой.

Эта работа представляет собой комбинацию теоретических основ и практических рекомендаций, что делает ее ценной как для новичков, так и для тех, кто уже знаком с данной темой.

**Структура и содержание.** Книга разделена на две основные части: теоретическую и практическую. В первой части авторы детально рассматривают философские и психологические аспекты позитивного мышления, анализируя его происхождение, развитие и влияние на жизнь человека. Н. Спиридонова и Ю. Поташёва опираются на широкий спектр источников, включая работы известных психологов и философов, показывая, что это научно доказательный и практико-применимый подход.

Во второй части авторы переходят к практическим аспектам применения позитивного мышления в повседневной жизни. Здесь читатель найдет множество полезных упражнений, техник и рекомендаций, которые помогут не только понять суть позитивного мышления, но и внедрить его в свою повседневную практику. Авторы делятся личными кейсами из жизни своих клиентов, что делает материал более живым и доступным.

#### **Ценность книги.**

1. Глубина анализа: авторы тщательно исследуют тему, представляя её с разных точек зрения. Это делает книгу полезной как для специалистов, так и для широкой аудитории.

2. Практическая направленность: многочисленные упражнения и техники, предложенные в книге, легко применимы

в жизни. Они помогают читателям не только освоить теорию, но и увидеть реальные результаты.

3. Понятный язык: книга написана доступным и понятным языком, что делает сложные концепции легкими для восприятия.

4. Личные истории и примеры: практические примеры и личные истории делают книгу более интересной и вдохновляющей.

**Практическое применение и ценность.** Одним из ключевых аспектов данной книги является ее практическая направленность. Авторы предлагают читателям конкретные методы и техники, которые можно использовать в повседневной жизни для развития позитивного мышления.

**Заключение.** «Позитивное мышление: теория и опыт» – это ценный вклад в литературу по саморазвитию и психологии. Надежда Спиридонова и Юлия Поташёва предлагают книгу всем, кто стремится улучшить качество своей жизни через изменение мышления. Если Вы хотите научиться видеть возможности вместо препятствий, улучшить свое эмоциональное состояние и повысить личную эффективность, то это издание станет Вашим верным спутником на пути к позитивным изменениям. Независимо от того, являетесь ли Вы новичком в теме позитивного мышления или уже имеете некоторый опыт, Вы найдёте здесь полезные советы и техники, которые помогут сделать Вашу жизнь ярче и счастливее.

Представьте, что каждый Ваш день начинается с позитивного настроения и ясного понимания своих целей. Вы ощущаете уверенность в своих силах и спокойно справляетесь с любыми трудностями. Ваши отношения с окружающими становятся крепче, а работа приносит удовлетворение и радость.

«Позитивное мышление: теория и опыт» – это не просто книга, это ваш путеводитель к лучшей жизни. Сделайте первый шаг к позитивным изменениям уже сегодня. Прочитайте эту книгу, внедрите ее советы в свою жизнь и увидите, как изменится ваше восприятие мира. Пусть эта книга станет вашим проводником к счастью и успеху!

*С уважением,*

*заведующий диспансером*

*УЗ «ВОКЦ психиатрии и наркологии»,*

*главный внештатный психотерапевт*

*ГУЗО Витебского облисполкома*

*Юрий Торчило*

*Чтобы быть счастливым, нужно принять самого себя. Принять себя – одна из самых важных и вместе с тем трудных задач, с которыми мы сталкиваемся в жизни. Принять себя – одна из самых ценных и полезных вещей, которые Вы можете для себя сделать. Это формула счастья, которая почти ничего не стоит и не требует дальнейших обновлений и технической поддержки.*



Научно-популярное издание

**СПИРИДОНОВА** Надежда Викторовна

**ПОТАШЁВА** Юлия Леонидовна

**ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ: ТЕОРИЯ И ОПЫТ**

Технический редактор

*Г.В. Разбоева*

Компьютерный дизайн

*Е.А. Барышева*

Подписано в печать 27.03.2025. Формат 60x84 1/16. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 3,49. Уч.-изд. л. 3,90. Тираж 70 экз. Заказ 35.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,  
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования  
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.