Государственное Бюджетное Учреждение

Республике Башкортостан Юго-восточный МЦ «Семья»



Сибай – 2022 г.

Составитель:

психолог Службы семьи в г.Сибай

Амина Миннигалеевна Мусина

*ПРИТЧА О ДОЖДЕ*

*В одном округе была очень сильная засуха. Погибал весь урожай, и жителям этого округа грозила неминуемая смерть от голода. Жители собрались вокруг священника и попросили его помолиться о дожде. Священник пообещал им, но попросил их тоже неустанно молиться. Он верил Богу и знал силу коллективной молитвы. Через неделю обеспокоенные жители снова собрались на коллективную молитву. Священник спросил их: «Верите ли вы в молитву?». «Да!» – ответили жители. «Верите ли вы в Бога и в то, что Он обязательно ответит на вашу молитву?». «Да!» – снова ответили жители. «Так почему же вы все пришли сюда без зонтов?»*

Очень полезно для изменения сознания практиковать «диету хороших новостей». Что же это за диета?

Каждый день вечером, завершив все дела и оставшись наедине с самими собой, подумайте: «Что хорошего произошло со мной, что хорошее я увидел(а) или почувствовал(а) сегодня утром?»

Если даже вам кажется, что ничего хорошего в этот день не было, признайте, что хорошо уже то, что с вами не произошло ничего плохого.

Будет просто замечательно, если вы не только будете мысленно перечислять все хорошее, что с вами случилось и что вы сделали за этот день, а еще и запишете все это в специальную тетрадь. Ведите такой журнал постоянно: это сформирует в вас привычку мыслить позитивно.

Используя диету хороших новостей, вы сможете впервые за долгое время обратить внимание на солнце, небеса и облака, увидеть листву на деревьях или еще что-то особенное.

Рубрика «Диета хороших новостей» посвящен вопросам позитивного настроя.

Цель рубрики:

1. формирование установок и представлений о психологии (психологизация социума);
2. обучение реципиентов к гармонизации с собой;
3. информирование населения по вопросам психологического знания;
4. формирование полноценного принятия себя у реципиента как личность.

Задачи рубрики:

1. формировать установки и представления о психологии (психологизация социума);
2. обучать гармонизации с собой;
3. информировать населения по вопросам психологического знания.

Средства и методы: видеоформат;

Аудитория: люди стремящиеся к личностному развитию; кто хочет найти гармонию в взаимоотношениях и своей жизни; люди находящиеся в сложной жизненной ситуации.

Ожидаемые результаты: реализация рубрики позволит – повысить и улучшить эффективность взаимоотношения; сформировать навыки здорового восприятия себя.

Сроки: еженедельно.

Список литературы: практически безграничные, но в первых рядах та литература что рекомендованный от [www.семьярб.рф](http://www.семьярб.рф)

Проект «Диета хороших новостей» – это осваивание новых знаний о себе.

С видео уроками «Диета хороших новостей» и о других ее подробностях можно ознакомиться на странице в соцсети ВКонтакте <https://vk.com/kc58.mintrudrb.ruoffices>.





БлагоДарим за внимание!!!

Берегите себя!!!

Мы любим вас!!!