



## Практичний психолог рекомендує учням ДНЗ «НПАЛ ЧО»

*Музиря Н.В. – практичний психолог  
Ніжинського професійного аграрного ліцею  
Чернігівської області*

### *Для тебе, першокурснику!*

Перше вересня... Перші уроки... Нові викладачі.. Ви прагнете стати професіоналом. А для цього спочатку треба стати учнем училища і навчитися організувати власну навчально-професійну діяльність. Тобто потрібно навчитися правильно діяти на уроках, практичних і семінарських заняттях, постійно працювати з навчальною та науковою літературою (реферати, курсові та дипломні роботи), удосконалювати свої здібності, розвивати пам'ять і волю, керувати.



Аби досягти успіху в житті, треба з'ясувати для себе:

- який я і чому саме такий?
- Що я знаю та вмію?
- Чи я достатньо знаю та вмію, щоб бути успішною особистістю?

Якщо знань про себе та навколишній світ бракує, людині потрібен хтось, хто допоміг би отримати потрібну інформацію, дав добру та корисну пораду.

Існує вислів: „Щоб рухатися вперед, треба бігти, щоб залишитись на місці, треба йти... Хто ж зовсім не рухається, той залишається позаду”.

А рух вперед – це постійна освіта й самоосвіта. Вам запропоновано комплекс порад і рекомендацій, які допоможуть навчитися краще розуміти себе та інших, дбати про своє здоров'я, не витрачати часу марно, уникати конфліктів. Хотілося б, аби поради принесли вам користь. У разі потреби використовуйте ці поради й досягайте **успіху в житті**.

## Що потрібно знати першокурснику!!!

Бути учнем училища не так просто, як здається. Особливо в перші дні й навіть тижні навчання, коли все навколо вас незнайоме, незвичне. Ви адаптуєтесь до нових життєвих обставин. Цей стан звикання до нового дуже скоро мине.

### *Поради для швидкої орієнтації в перші дні навчання*

- Візьміть собі за правило приходити на заняття на 10-15 хв. раніше, аби без зайвого хвилювання знайти потрібну аудиторію.
- Одразу знайдіть та запам'ятайте розклад занять вашої групи. Розклад може змінюватися, тому частіше зазирайте у нього.
- Ознайомтеся з усіма підрозділами навчального закладу, які можуть знадобитися: навчальна частина, аудиторії, лабораторії, бібліотека, їдальня. Дізнайтесь години їхньої роботи.
- Дізнайтесь й запишіть прізвища та імена ваших викладачів, класного керівника, майстра виробничого навчання, одногрупників.
- Якомога швидше навчіться конспектувати лекції. Придбайте достатню кількість зошитів для кожного предмета.
- Обов'язково запишіть ці дані у відповідному зошиті: прізвище, ім'я по батькові викладача, який веде певний предмет, дні та години, коли викладач буває на роботі. Коли настане час здавати реферати й курсові, ця інформація буде цінною.

### *Вчимося слухати викладача*

- Упорядкуйте своє робоче місце – нехай ніщо не відволікає вашу увагу.
- Підготуйтеся до сприйняття матеріалу, сядьте в зручну позу.
- Обміркуйте тему лекції.
- Усвідомте поставлену мету.
- Вивчіть план лекції.
- Намагайтесь уявити те, що почули.



### *Вчимося записувати лекції*

- Не економте папір. Залишайте в зошиті поля для додаткових позначок.
- Пам'ятайте, що лекція – не диктовка, тому не потрібно записувати за лектором слово в слово. Записуйте лекцію у вигляді тезисів.
- Якщо відчуваєте, що безнадійно відстаєте, залишіть у зошиті вільне місце – можливо, інші будуть швидшими за вас, і після лекції ви з їх допомогою заповните ці пропуски.

## ***10 правил самоорганізації уваги під час засвоєння навчального матеріалу***

1. Заздалегідь плануйте свій час так, щоб у процесі занять ніщо не відвертало вашої уваги (візити товаришів, телефонні дзвінки тощо).
2. Стаючи до праці, заздалегідь організуйте своє робоче місце.
3. Розпочинаючи заняття, максимально мобілізуйте свою волю, намагайтеся не думати про те, що було перед цим предметом ваших роздумів. Попередньо перегляньте матеріал завдання, складіть план майбутньої роботи.
4. Стійкість уваги багато в чому залежить від того, наскільки добре ви розумієте матеріал, який вивчаєте.
5. Якщо зосередженню на навчальному матеріалі заважають хвилювання, тривога через майбутній іспит, сторонні думки тощо, займіться конспектуванням (записами). Такий самий ефект дає читання тексту вголос. Після того, як ви зосередилися на матеріалі, його можна знову читати подумки.
6. Чергуйте читання з обміркуванням і переказуванням, наведенням власних прикладів, оскільки це запобігає появі психологічного стану монотонності, коли стійкість уваги різко знижується.
7. Чергуйте читання з обміркуванням і переказуванням, наведенням власних прикладів, оскільки це запобігає появі психологічного стану монотонності, коли стійкість уваги різко знижується.
8. Контролюйте, стримуйте мимовільні переключення уваги на сторонні об'єкти, зумовлені дією як зовнішніх подразників, так і внутрішніх стимулів (асоціації). Усвідомивши, що відбувається мимовільне перемикання уваги, намагайтесь вольовим зусиллям відповідно її спрямувати.
9. Якщо в процесі читання ви несподівано усвідомили, що на певний час „відключилися”, змусьте себе одразу повернутися на те місце, де зупинилися. Визначте його так легко: весь попередній текст під час повторного читання сприймається як незнайомий. Такі обов'язкові повернення не тільки забезпечать засвоєння навчального матеріалу, а й сприятимуть підвищенню загальної стійкості уваги.
10. Пам'ятайте про гігієну розумової праці, нормальне освітлення і температуру повітря, про регулярні перерви, під час яких корисно виконати кілька гімнастичних вправ.

## ***Вчіться правильно висловлювати свої думки***

- Щоб навчитись правильно говорити, треба навчитись читати і слухати.
- Читати, зосереджено заглиблюйтесь у зміст написаного: намагайтесь побачити, почути, зрозуміти й запам'ятати художні особливості мови, мовні звороти;
- Словниковий запас значно збагатить спеціальна робота: заведіть словник для запису нових слів, тренуйтеся в їх вимові та використанні, добирайте до них антоніми та синоніми, вивчайте слова, що використовуються в переносному значенні.
- Намагайтесь не лише запам'ятати мову оратора, а й відповідні прийоми.
- Стежте за побудовою речень, не вживайте складних конструкцій.
- Стежте за тим, щоб у розповіді не було слів-паразитів, не використовуйте непотрібних повторів – це збіднює мову.
- Щодня читайте вголос по 15-20 хв., усвідомлюйте зміст тексту, поміркуйте, де зробити паузу, поставте наголос, якщо емоційного відтінку надати мові.

## ***Найкращий спосіб зберегти інформацію – записати її***

### ***Вчимося вести записи з голосу***

- Не починайте записувати матеріал з перших слів викладача, спочатку вислухайте думку до кінця та зрозумійте її.
- Починайте запис із того моменту, коли викладач закінчує виклад однієї думки й починає її коментувати.
- Не намагайтесь записати матеріал дослівно (при цьому губиться основна думка, такий запис робити важко); відкидайте другорядні слова, без яких головна думка матеріалу не змінюється.
- Скорочуйте слова, які можна замінити умовними позначеннями. Після скорочення залишайте місце, щоб закінчити запис дома.
- Намагайтесь писати швидко.
- Якщо в лекції є незрозумілі місця – залиште місце в зошиті, після заняття запитайте у викладача й запишіть.
- Виконуйте загальні правила ведення конспекту.



## Конспект

**Конспект** – короткий письмовий виклад змісту книги, статті, лекції тощо.

**Ведення конспекту** – особлива наука, яка потребує тренувань. Не хвилюйтесь, якщо вам не одразу все вдається.

Поступово ви її опануєте.

### Основні вимоги до написання конспекту:

- системність і логіка викладу матеріалу;
- лаконічність, чіткість, стислість;
- доказовість, переконливість і завершеність.



### Як складати конспект. Етапи роботи

- Складіть перелік основних думок, що містяться в тексті.
- Знайдіть у словнику значення нових термінів, незрозумілих слів, запишіть їх у зошит.
- Читаючи текст удруге, ведіть записи основних думок автора. Записи робіть своїми словами, не переписуючи текст дослівно.
- Прочитайте конспект ще раз, допрацюйте його.

### Правила ведення конспекту

- Запис має компактним, щоб на сторінці вмістилось якомога більше тексту.
- У тексті потрібно використовувати виділення та розмежування:
  - підкреслення** (для заголовку, підзаголовку, висновків, відокремлення однієї теми від іншої). У процесі первинного запису виділення краще робити робочим кольором; у процесі вторинного опрацювання виділення можна робити іншими кольорами (при цьому не треба текст перетворювати на яскраві малюнки);
  - відступи** (для позначення абзаців, пунктів плану тощо);
  - пропуски** (для відокремлення однієї думки від іншої);
  - нумерацію**;
  - виділення тексту за допомогою рамки** (визначення, терміни, правила, закони).
- Записуючи текст, необхідно робити скорочення, умовні позначення.
- З часом ви створите свою систему ведення записів, зручну для вас.

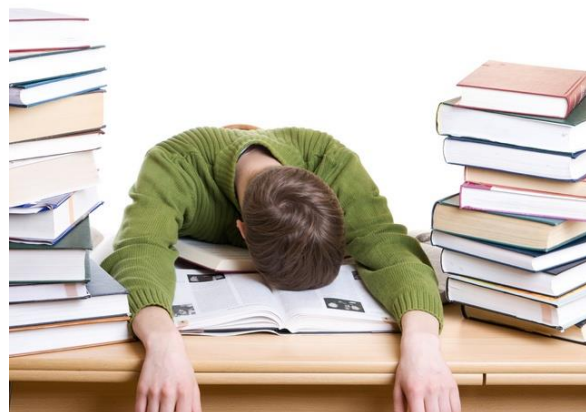
Керувати своїм настроєм та поведінкою



## Грамотно готуйтеся до іспитів

**Запам'ятайте: іспити – це свято знань, розуму і кмітливості**

- Організуйте підготовку до іспитів за чітким планом. Складіть режим дня, де будуть зазначені години для занять та відпочинку. Визначте свої біологічні ритми („жайворонок” або „сова”) і залежно від цього максимально завантажте ранкові або, навпаки, вечірні години, враховуючи періоди інтелектуального піднесення і години спаду. Обладнайте місце для занять: зручно розмістіть потрібні підручники, посібники, конспекти тощо.
- Правильно організуйте вивчення навчального матеріалу. Спершу слід переглянути весь матеріал і розподілити його так: якщо треба вивчити 100 запитань за 4 дні, то в перші 2 дні вивчають 70% усього обсягу, третього дня – решта, четвертого повторюють вивчене. При цьому складні теми варто чергувати з простішими – не обов'язково вчити всі питання поспіль. Найголовніше: ніколи не слід намагатися вивчити весь підручник напам'ять. Ваше завдання – це не визубрити, а зрозуміти. Тому концентруйте увагу на головних думках.
- Обов'язково робіть короткі перерви. Намагайтесь не вживати каву, міцний чай, медичні препарати тощо. Нервова система перед іспитами – у стані підвищеного збудження.
- Останні 24 години перед іспитом займіться будь-якою справою, яка відвертає увагу: прогуляйтесь, послушайте музику, добре виспіться, займіться буденними справами тощо.
- Шпаргалки. Використання шпаргалок на іспиті найчастіше закінчується дуже сумно. Вони потрібні лише тим, хто краще запам'ятовує матеріал під час конспектування, - викладений матеріал коротко (у вигляді тез), він краще тримається у пам'яті. Шпаргалки зручно перечитувати перед самим іспитом, а от брати на іспит не варто.



## *Не витрачайте бездумно ані часу, ані слів. Їх не можна повернути*

Сплануйте свій день. Для людини, стан якої наближається до стресового, час прискорює свій біг. Упоратись з перевантаженнями елементарно: розпишіть свої дії, розподіливши за ступенем важливості, й виконайте свій план.

### **Як правильно готуватись до занять:**

- Подумки психологічно налаштуйтеся на роботу.
- Упорядкуйте своє робоче місце – нехай ніщо не відволікає вашу увагу.
- Сядьте у зручну позу. Пам'ятайте: коли розслаблене тіло, розслаблена й увага.
- Процес роботи складається з 3 етапів:

I – входження в роботу;

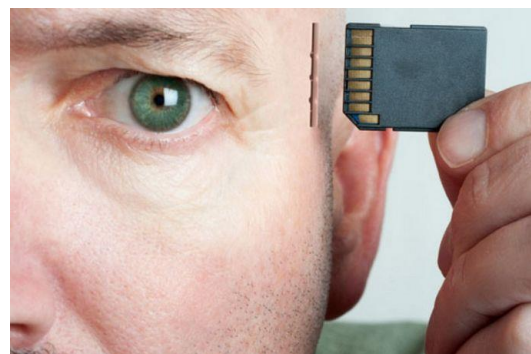
II – оптимальної працездатності;

III- виснаження.

- Починайте роботу з завдань середньої складності, а потім переходьте до складніших.
- Кожні 40-45 хв. необхідно робити перерву, яка повинна тривати не більше, ніж 5-10 хв.
- Кімнату треба провітрювати впродовж перерви.

## *Розвивайте свій розум*

- Що більша зацікавленість у нових знаннях – то краще запам'ятовується.
- Починайте запам'ятовувати, поставте перед собою мету – запам'ятати ненадовго, надовго назавжди. Установка на тривале збереження інформації сприятиме кращому запам'ятовуванню.
- Краще двічі прочитати і двічі відтворити, ніж п'ять разів читати, не відтворюючи.
- Починайте повторювати матеріал „по гарячих слідах”, краще перед сном і зранку.
- Враховуйте „правило краю”: зазвичай краще запам'ятовується початок і кінець інформації, а середина „випадає”.
- Усе, що ви вчите, намагайтесь застосовувати. Справжня мета навчання – не повторення, а застосування.
- Пам'ять можна тренувати, і за бажанням її можна поліпшити



## ***Починайте день із гарним настроєм***

Щоранку працюйте над собою. Ми багато говоримо про важливість фізичних вправ, але ще більше ми потребуємо душевних і розумових вправ, які б кожного ранку стимулювали нас до дії. Не забувайте говорити собі слова, які підбадьорюють. Говорячи із собою щодня, ви можете навчитись керувати своїми думками.

- Саме сьогодні я буду щасливим.
- Саме сьогодні я пристосуюсь до життя, яке мене оточує.
- Саме сьогодні я потурбуюсь про свій організм. Зроблю зарядку, буду турбуватися про своє тіло, уникати шкідливих для здоров'я звичок.
- Саме сьогодні я буду розвивати свій розум. Я вивчу щось корисне, прочитаю те, що потребує зусиль, роздумів, зосередженості.
- Саме сьогодні я займусь моральним самовдосконаленням. Для цього я зроблю щось хороше, корисне для якоїсь людини, й виконаю дві справи, які мені не хочеться робити.
- Саме сьогодні я буду доброзичливим з усіма.
- Саме сьогодні я радітиму життю й буду щасливим. Любитиму й віритиму, що ті, кого я люблю, - люблять мене.



## ***Навчіться керувати своїми емоціями.***

### ***Використовуйте агресивну енергію з мирною метою***

#### ***Способи подолання агресії:***

- Виконайте фізичні вправи (гімнастика, аеробіка, віджимання від підлоги, біг, катання на велосипеді).
- Займіться силовими видами спорту (бокс, боротьба). Фізично працюйте до сьомого поту.
- „Зірвати злість” на неживому об’єкті: побити подушку, диван, боксерську грушу, розбити посуд, пошматувати газету.
- Масаж, особливо потиличної частини спини, з метою усунення напруження.
- Викричатися, не спрямовуючи свій крик на об’єкт роздратування (на самоті, в окремому приміщенні, лісі).
- Поговорити про ситуацію, що спричиняє роздратування, з близькою для вас людиною.





- Висловити уявному об'єкту роздратування своє невдоволення.
- Написати листа об'єкту роздратування, але не надсилати його.
- Зміна виду діяльності на ту, яка допомагає вам відволіктися від проблем.
- Комунікативна техніка „Я-повідомлення”: висловлюючи почуття співрозмовнику щодо ситуації, яка вас дратує, викликати співчуття та бажання зрозуміти вас і не зруйнувати стосунки. Наприклад: „мене переповнює гнів, я злий, я розлючений, я агресивний, я страшно сердитий. Мене дратує ця ситуація, мені не по собі, нестерпно боляче”.

## *Будьте доброзичливі до інших*

- Помічайте добро в людях.
- Будьте чуйними.
- Радійте успіхам друзів.
- Не заздріть.
- Співчуйте, співпереживайте кожному з них у біді, приходьте на допомогу.
- Будьте чесними (сказав-виконай, не впевнений - не обіцяй, помилився-зіймайся).
- Бережіть таємниці, які вам довіряють.
- Не будьте жадібними.
- Умійте спокійно прийняти допомогу, поради й зауваження інших.
- Щодня давайте зрозуміти рідним словами, жестами та турботою, як ви їх любите.
- Ні в кого ніколи не забирайте надії. Можливо, це єдине, що в нього є.
- Оцінюйте людей за розміром серця, а не за розміром банківського рахунку.



## ***Навчіться позитивно спілкуватись, уникати конфліктних ситуацій***

Кожен із нас у житті час від часу потрапляє в конфліктні ситуації. Досить часто вони залишають у душі неприємний слід. Але знання правил безконфліктної поведінки та вміння поетапно розв'язувати проблемні ситуації допоможе вам грамотно підходити до розв'язання конфліктів або взагалі їх уникати.



### **Правила безконфліктної поведінки:**

- Менше ображайтеся.
- Розв'яжуйте суперечливі запитання тут і тепер, не відкладаючи їх.
- Намагайтесь адекватно сприймати й усвідомлювати конфлікт.
- Спілкуватися відкрито.
- Намагайтесь зрозуміти позицію іншої людини зсередини (поставте себе на місце іншого).
- Аргументуйте свої бажання для себе та іншого.
- Будьте готові подолати своє самолюбство, визнати свої помилки, вибачитися.
- Запам'ятайте! Коли виграють обоє, то швидше приходить домовленість, оскільки це відповідає їхнім інтересам.

### **Алгоритм розв'язування конфліктних ситуацій:**

**I етап.** Чітко визначте проблему (вдало сформульована проблема – наполовину вирішена проблема); зрозумійте причину; уявіть кінцеву мету.

**II етап.** Придумайте якомога більше варіантів розв'язання проблем (зvažте всі плюси та мінуси).

**III етап.** Виберіть основний варіант розв'язання (один).

**IV етап.** Оберіть запасний варіант (кілька).

**V етап.** Уявіть найгірший результат, який реально може бути у разі невдачі у всіх варіантах (щоб у разі поразки спокійно прийняти й проаналізувати помилки).

**VI етап.** Сконцентруйтеся! Складіть план послідовних дій щодо основного варіанта розв'язання конфлікту.

**VII етап.** Починайте рішуче діяти за планом (наберіться терпіння, впевненості в собі).

**VIII етап.** Обов'язково перевіряйте й контролюйте правильність дій, що своєчасно змінити тактику чи варіант розв'язання конфліктної ситуації.

# Впевненість у собі – запорука життєвого успіху

## „13 кроків до впевненості в собі”

- Зізнайтесь собі у своїх сильних і слабких сторонах і відповідно сформулюйте свою мету.
- Встановіть, що для вас цінне, у що ви вірите, яким хотіли би бачити своє життя. Проаналізуйте свої плани й оцініть їх з погляду сьогодення: що тепер для вас найголовніше.
- Докопайтесь до суті, проаналізуйте своє минуле. Спробуйте зрозуміти й вибачити тих, хто змусив вас страждати, не допоміг, хоча й мав змогу. Вибачте собі самому минулі помилки.
- Не забувайте, що кожен подію можна оцінювати по-різному. Такий погляд дасть вам змогу поблажливо ставитися до людей і великодушно переносити те, що може здатися приниженням чи агресивністю.
- Ніколи не говоріть про себе погано; не приписуйте собі негативних рис: „дурний”, „потворний”, „нездібний”, „невезучий” тощо.
- Ваші дії можуть мати різну оцінку; якщо їх конструктивно критикують, скористайтесь цим для свого блага, але не дозволяйте іншим критикувати вас як особистість.
- Пам’ятайте, що інколи поразки – це удача; з неї ви можете зробити висновок, що ставили хибну мету, не варту зусиль, а можливих неприємностей вдалося уникнути.
- Не миріться з тим, що змушує вас відчувати свою неповноцінність.
- Дозвольте собі розслабитись, дослухатися до своїх думок, зайнятися тим, що вам до душі. Так ви зможете краще зрозуміти себе.
- Вправляйтесь у спілкуванні; насолоджуйтеся відчуттям тієї енергії, якою обмінюються люди – такі несхожі та своєрідні.
- Не треба надто обережати своє „Я” - воно значно міцніше й пластичніше, ніж вам здається; гнеться, але не ламається. Нехай краще зазнає короткочасного емоційного удару, ніж опиниться в бездіяльності та ізоляції.
- Поставте собі важливу віддалену мету, на шляху до якої треба досягти меншої, проміжної мети. Не залишайте поза увагою кожен свій успішний крок і не забувайте захопити й похвалити себе. Не бійтеся бути нескромним, адже вас ніхто не чує.
- Ви – не пасивний об’єкт, на який звалюються неприємності, не травинка, на яку можуть наступити. Ви – вершина еволюційної піраміди, втілення надій своїх батьків, неповторна особистість. Якщо ви впевнені в собі, то перешкоди стають для вас викликом, а виклик спонукає до звершень. І неприємності відступлять, тому що ви, замість того, щоб турбуватись, як вам жити, занурюєтесь в гущу життя.



## ***Дотримуйтеся здорового способу життя. Скажіть шкідливим звичкам „Ні!”***

### **Алкоголь**

**Алкоголізм** – це хвороба. Трохи статистики: із 100% тих, хто вживає алкоголь, 10-20% рано чи пізно стають алкоголіками, тобто хворими. Людині, яка вживає алкогольні напої, здається, що невелика доза алкоголю створює добрий настрій, дає відчуття благополуччя, усуває втому, звільняє від турбот і тривоги. На жаль, звичка до незначних доз і самообман рано чи пізно призведе до систематичного вживання алкоголю, алкоголізму (хвороби), а ділі настає повна деградація особистості. Алкоголь руйнує клітини головного мозку, печінку, роботу серця. Пригнічує також психічні функції, як самоконтроль, схильність до самоспостережень та міркувань. Уповільнює реакції організму, знижує координацію рухів, пригнічує пам'ять, увагу. А головне – ніхто не дасть гарантії, що невелика доза алкоголю не призведе до тих 20%, про які говорилося раніше.



### **Куріння**

Куріння тютюну – одна з „наймолодших” шкідливих звичок людства, майже 500 років має ця тютюнова історія. Багато людей вмерло через цигарки. Одна цигарка забирає 15 хвилин життя. У тих, хто курить, часто болить голова, погіршується пам'ять, виникає склероз судин головного мозку і серця, стенокардія. Це призводить до інфаркту. А також куріння зранку, натщесерце, призводить до гастритів, виразки шлунку й інших захворювань шлунково-кишкового тракту. Люди, що викурюють понад 2-3 цигарки на день, часто хворіють на бронхіт і туберкульоз.



І найстрашніше – цигарки сприяють розвитку ракових клітин. Встановлено, що серед успішних людей лише 16% курять, серед невдах – 59%. Чому так відбувається? Нікотин та інші отруйні речовини порушують загальний стан організму, знижують інтенсивність нервових процесів, погіршують увагу, пам'ять, мислення. Також постійні думки про перекури відволікають від роботи. З часом зовнішні зміни не поліпшать настрою: людина виглядає старшою за свої роки, її волосся пахне тютюновим димом, на пальцях жовті плями, шкіра рук суха, нігті жовті.

Тверді частки диму затримуються в порах, шкіра набуває землісто-сірого відтінку, втрачається пружність, з'являються зморшки.

І ще... Ця звичка коштує дорого (порахуйте свої видатки на цигарки за місяць). Адже витратити ці гроші можна на купівлю красивого одягу або чогось цінного. Ти маєш право зробити правильний вибір!

### **Головна умова позбутися поганої звички – бажання цього досягти:**

- звички формуються в процесі життя. За мить неможливо звільнитись від звички, спочатку необхідно ґрунтовно вивчити себе. Для цього слід частіше аналізувати свою поведінку.
- Потрібно знайти таку заміну звичці, яка б вам подобалась і була чимось корисною, - це принесе вам подвійну користь: ви будете зайняті цікавою справою і пишатиметесь тим, що позбулись шкідливої звички.
- Також слід уникати ситуацій, які породжують звички. Але головне – боротись із шкідливими звичками навіть у ситуаціях, що їх породжують. Однак спочатку слід уникати ситуацій і лише потім, коли відчуваєш себе достатньо сильним, зустріти їх віч-на- віч.
- Не слід карати себе за виявлення поганої звички. Це головна помилка. Необхідно нагороджувати себе – це зробить досягнення мети набагато приємнішим.
- Вір у те, що ти обов'язково позбудешся своєї звички.
- Не намагайся позбутись кількох звичок водночас. Щоб позбутися наступної звички зачекай кілька місяців.
- Головна умова позбутись поганої звички – бажання цього досягти.

### ***Корисним звичкам – ТАК!***

Наше здоров'я залежить також і від корисних звичок: від того як ми рухаємось, яким думкам та почуттям надаємо перевагу.

### **Позитивне мислення**

***Звикайте позитивно мислити.*** Існує багато підтверджень, що думка зумовлює в нас певні психічні й фізіологічні зміни. Негативні думки погано впливають на самопочуття людини, а позитивні зміни – на краще. Кожен знає: коли думаєш, що чогось не зможеш зробити, то насправді й не зробиш; а якщо очікуєш чогось неприємного – воно обов'язково станеться.

Отже, якщо людина думає, що вона нікчемна і її ніхто не цінує, справді ніхто не зверне уваги на її досягнення. Тому досягнення людиною успіху в житті пов'язане з її вмінням позитивно мислити.

Основна думка позитивного мислення: „У мене все гаразд – у тебе теж все гаразд”. Це означає, що людина по-доброму ставиться до себе до оточення. Вона викликає симпатію та досягає значних успіхів у житті.