**Позитивное мышление**

**Шукеева Гульбану Кинжабековна**

**КГУ«Средняя школа-гимназия №10 имени Ч.Валиханова»**

**города Талдыкорган**

В нашей жизни  многое зависит от того, что мы думаем и какие слова произносим. Наши мысли и слова непосредственным образом влияют на здоровье. И с переходом современной школы на обновленные стандарты обучения, сдачи единного национального тестирования, различные экспериментальные программы и многие другие инновации оказывают негативные влияния не только на обучающихся и учителей но и на родителей.

Поэтому считаем что исследование позитивного мышления на сегодняшний день является актуально значимым и необходимым, поскольку оптимизм и пессимизм, как основные показатели выраженности позитивного мышления, являются важными психологическими конструктами, связанными с такими понятиями, как мотивация достижения и настойчивость, стресс и совладающее поведение и т.д. Стремление человека к поиску позитивного в окружающем мире и самом себе, его желание строить достойную жизнь, создают условия для пробуждения способности мыслить позитивно в различных жизненных ситуациях, что является одновременно величайшей потребностью развитой личности и человеческого существования в целом. Кроме того, позитивное мышление связано с понятием мотивационной направленности и деятельностью – основанием личности. Научившись мыслить позитивно, можно повысить эффективность и результаты своей деятельности, в том числе и преподавательской.

Позитивное мышление - мышление, основанное на описании событий или объектов в позитивном ключе. Другими словами, выраженность оптимизма - пессимизма позволяют сделать вывод о позитивном или негативном мышлении.

Поэтому развитие позитивного мышления актуально, так как без него человек будет воспринимать мир в негативном свете. Так как характер мышления личности обусловлена состоянием духовной жизни старшеклассников. Это состояние характеризуется прежде всего тем, что социальные кризисы деформировали регулятивные системы личности, обеспечивающие её полноценное социальное функционирование в обществе, это создало ситуацию социальной дезинтеграции общества, в котором в качестве дезинтегративных факторов выступает не класс, политическая принадлежность, негативная информация, а тип мышления личности.

**Что же такое позитивное мышление? Откуда оно берет свое начало?** Википедия дает нам следующий ответ, что позитивное мышление возникло во второй половине XIX века под влиянием духовного толчка, исходившего в первую очередь от [Р. У. Эмерсона](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BC%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%BD,_%D0%A0%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%84_%D0%A3%D0%BE%D0%BB%D0%B4%D0%BE) и его «[трансценденталистов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%BC)», который затем был развит [Квимби](https://en.wikipedia.org/wiki/Phineas_Quimby), [Р. У. Трайном](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BD,_%D0%A0%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%84_%D0%A3%D0%BE%D0%BB%D0%B4%D0%BE), П. Мёлфордом и другими в Америке [3].

**Позитивное мышление** - концепция, применяемая на семинарах по мотивационному развитию личности, а также в соответствующей литературе. Синонимы - «[новое мышление](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)», «правильное мышление», «мышление силы» или «ментальный позитивизм». Понятие «позитивное мышление» не является синонимом [позитивной психологии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F). Такое определение дает БурковаАнастасия в своей книге «Позитивное мышление, или Как изменить свою жизнь к лучшему» [3].  Но, в то же время позитивное мышление во многом опирается на неё, являясь как бы прикладным продолжением её (хотя, как система концепций позитивное мышление возникло раньше - позитивная психология связывается с именами Мартина Селигмана, Майкла Фордиса и ряда других авторов, работавших в 1970-х – 2010-х гг., в то время как позитивное мышление уходит своими корнями к девятнадцатому веку). Современные авторы "по позитивному мышлению" цитируют корифеев позитивной психологии, видя в их работах теоретическое обоснование - с одной стороны, и с другой - практическое "научно обоснованное" подтверждение своих концепций [3].

Метод «позитивного мышления» в своей основе исходит из того, что применяющий его путём постоянного позитивного и оптимистического настроения и тем самым повышает свою удовлетворённость и качество жизни [3].

Сергей Михайлович Неаполитанский по псевдониму Сан Лайт в своей книге «[Энергия мысли](https://bbf.ru/quotes/?source=96294)», говорит что «Лучший способ заставить ваш мозг работать эффективно состоит в применении позитивного мышления. Негативное мышление заставляет ваш мозг работать против самого себя» [4]. Взяв за основу определения этих авторов, можно с уверенностью сказать что действительно мысль а именно правильная мысль –это великая сила. Часто мы критикуем себя, думаем о плохом даже перед экзаменами, перед тестами или важной встрече. И здесь действительно срабатывает то что негативные мысли начинают работать против самого себя. Это прежде всего страх, страх за жизнь, за победы, за все что окружает нас. Ведь именно страх срабатывает при негативных мыслях, страх даже может убить самую чистую сильную бескорыстную любовь. И если не контролировать свои мысли (страх), к примеру перед сдачей ент, экзаменов, и т.д то тогда сомнения могут обесценить все наши достоинства.

Также важный вклад, изучая особенности позитивного мышления, в отечественную психологию, внес Ю.М. Орлов [5]. Проводя анализ понимания позитивного мышления в зарубежной психологии, можно сказать, что позитивное мышление – это привычка мыслить в позитивном, конструктивном русле. Ю.М. Орлов такое мышление называет саногенным. Саногенное мышление позволяет начать жизнь если не с чистого листа, то хотя бы светлыми мыслями [5]. Сам термин **«саногенное»** происходит от латинского слова **«sanus»,** что переводится как «оздоравливающий» или «здоровый». Такой образ мозговой деятельности дает возможность справиться с негативными эмоциями, стрессами, обидами и неудачами.

В работе «Саногенное мышление», он определяет его, как преобладание здравого смысла над эмоциями, умение управлять мыслями. Саногенное мышление относится к когнитивным методам контроля над переживаемыми чувствами и представляет собой систему мысленной проработки негативных чувств, которую сам Орлов называет **«размышлением чувств»** [5]. В своей методике предлагает готовый набор сценариев размышления типичных негативных чувств – зависти, оскорбленности, ревности, обиды, гнева, вины, жажды власти, стыда, потери любви, страха, отвращения, страха смерти. То есть автор предлагает стандартный способ того, как нужно думать (размышлять) в каждой типовой негативной ситуации, чтобы минимизировать их негативное воздействие.

Противовес этому, патогенное мышление – это мышление бессознательное, неуместное, приводящее к превращению отрицательных эмоций в хронические, в результате чего у человека возникает длительное субъективное ощущение неблагополучия [5]. Для саногенного мышления характерны определенные особенности. Обобщив наиболее яркие черты патогенного мышления, Ю.М.Орлов выделяет такие формы его проявления, как патогенная психологическая защита (агрессия, страх, бегство в мир фантазии и др.); патогенный характер эмоций (обида, вина, стыд и др.) и парадигма насильственного управления (ролевые ожидания, социальный стереотип, мщение, угрозы и пр.) [5].

К изучению позитивного мышления можно выделить два основных подхода: *исследование диспозиционного оптимизма и пессимизма и исследование оптимизма как атрибутивного стиля.* Они имеют много общих положений и могут рассматриваться как родственные и взаимодополняющие друг друга. Представителями атрибутивного подхода были М. Селигман, К.Петерсон, Л.М. Рудина, Т.О.Гордеева, Дж. Кехо и др. Основателем такого подхода был М. Селигман, который выделил основные направления исследований: *позитивные эмоции* (наслаждение, оптимизм, энергия, жизненная сила), *положительные черты характера* (любовь, мудрость, доброта, смелость, честность), *социальные институты, способствующие развитию людей* (крепкая семья, демократия, свободные СМИ, комфортная рабочая среда) поэтому все остальные авторы опирались на его положения.

В основе теории каузальной атрибуции лежит постулат о том, что человек, объясняя события и поведение других людей, стремится к выяснению причин различных событий и поступков. При этом, не имея достаточной информации, он приписывает гипотетические причины. В результате научения складывается устойчивый стиль атрибуции, отражающий представления человека о причинах, происходящих с ним событий и возможности их контроля. Такого же мнения придерживается и Л.М. Рудина [6]. Оптимизм с ее точки зрения – позитивный взгляд на жизнь, уверенность в лучшем будущем. Позитвное мышление мышление, основанное на описании событий или объектов в позитивном ключе. Другими словами, выраженность оптимизма пессимизма позволяют сделать вывод о позитивном или негативном мышлении.

Позитивное мышление – особенная категория в психологии, поскольку она состоит из нескольких значимых элементов и затрагивает все области нашего бытия [7]. Это настрой, при котором мы имеем гармонию внутреннюю и во взаимодействии с внешним миром, сохранении своих норм и ценностей в жизни и в ее организации. Это совокупный процесс, имеющий огромное влияние и зависящий как от сознания, так и от всех процессов, происходящих с нами в целом. Позитивное мышление имеет несколько составляющих, в том числе: оптимистичный ход мыслей; положительное самовосприятие; перемены в жизни и реализацию целей.  
 Позитивное мышление – это бодрое и оптимистичное восприятие окружающего мира, происходящих и ожидаемых событий, которое обеспечивает человеку достаточно комфортный уровень существования. Психологи в качестве примера о позитивном и негативном мышлениях сравнивают муху и пчелу: для первой весь смысл существования заключается в помойке с отходами, для другой – в постоянном перелете с красивого цветка на цветок. Такое определение дает в своей статье Елена Вальяк [8].

Человеку важно не пускать негативные мысли и события в свою жизнь, то есть стараться жить не на помойке, а на лугу с цветами. Но, как и пчеле, для этого необходимо приложить некоторые усилия (трудиться над собой и своим мировосприятием). В то же время некоторые люди настолько позитивно смотрят на жизнь, что абсолютно не замечают многих негативных явлений. Такое представление о мире (называют его «взгляд сквозь розовые очки») не менее опасно, чем постоянный пессимизм и уныние. Как и любые другие жизненные явления, положительное мышление имеет свои положительные и отрицательные стороны.

Позитивное мировоззрение позволяет: восполняет самооценку; приобрести уверенность в том, что свою жизнь можно изменить к лучшему; принять на себя ответственность за собственное благосостояние; стать альтруистом; выйти из депрессии или подавленного состояния. В то же время положительное мышление несет в себе некоторые негативные моменты: вырабатывает привычку манипулировать самосознанием; отрывает человека от реального понимания действительности; неоправданно завышает самооценку; замалчивает слабости и проблемы; нарушает социальные межличностные отношения.

**Для каждого из нас очень важно и даже нужно мыслить позитивно, поскольку правильные мысли - необходимое условие достижения успеха в любой сфере.**

**Что такое, позитивное мышление? – на этот вопрос в 1905 году английский психолог Уильям Джемс делает уникальное открытие, согласно которому смена психологической установки оказывает влияние на жизненные обстоятельства. Он утверждает, что для того, «чтобы изменить внешний мир, нужно изменить самого себя. Согласно его теории, существует закон притяжения, по которому мы воздействуем на ход нашей жизни как магнит. При этом в зависимости от направленности мысли, человек сам притягивает как позитивные, так и негативные ситуации» [9].**

А если научиться любить и развивать чистые, светлые, позитивные мысли то мы сможем изменить себя в лучшую сторону. Так как все зависит он нас самих.

Об этом говорится и в книге Льва Николаевича Толстого «Путь жизни» в главе 24 которая называется «Мысль». «Как может человек воздержаться от поступка, если он признает его дурным, так же может человек воздержаться и от привлекающей его к себе мысли, если он признает ее дурною. В этом воздержании в мыслях главная сила человека, потому что все поступки зарождаются в мысли»; «Все великие перемены в жизни одного человека, а также и всего человечества, начинаются и совершаются в мысли. Для того, чтобы могла произойти перемена чувств и поступков, должна произойти прежде всего перемена мысли» [10]. Также Альберт Энштейн сказал что «Все вещи представляют собой одну большую мысль. Что это за мысль? Эта мысль - Любовь!». В таблице 1 мы рассмотрим различные определения **понятия «позитивное мышление** и выделим ключевые слова.

Таблица1. – Определение понятия позитивного мышления

|  |  |
| --- | --- |
| Автор | Определение |
| М.Селигман | Умение мыслить позитивно весьма ценно. Такой человек в любое время сможет психологически защитить себя от воздействия любых негативных факторов, уйти от тревожащих душу переживаний. Для того чтобы освоить **позитивное мышление,** нет необходимости выдумывать ничего сверхъестественного. Нужно всего лишь знать особенности своего внутреннего мира и уметь его защищать от влияния энергетических вампиров. Автор исследования подчеркивает, что основная сила заключена в руках самого человека, только он сам принимает решение, как ему лучше поступить в том или ином случае. |
| Уильям Джемс английский психолог  1905 год. | Согласно которому смена психологической установки оказывает влияние на жизненные обстоятельства. Он утверждает, что для того, «чтобы изменить внешний мир, нужно изменить самого себя. Согласно его теории, существует закон притяжения, по которому мы воздействуем на ход нашей жизни как магнит. При этом в зависимости от направленности мысли, человек сам притягивает как позитивные, так и негативные ситуации» |
| БурковаАнастасия | **Позитивное мышление** - концепция, применяемая на семинарах по мотивационному развитию личности, а также в соответствующей литературе. Синонимы - «новое мышление», «правильное мышление», «мышление силы» или «ментальный позитивизм». Понятие «позитивное мышление» не является синонимом позитивной психологии   Такое определение дает в своей книге «Позитивное мышление, или Как изменить свою жизнь к лучшему». |
| Ю.М. Орлов | Позитивное мышление – это привычка мыслить в позитивном, конструктивном русле. Такое мышление называет саногенным. Саногенное мышление позволяет начать жизнь если не с чистого листа, то хотя бы светлыми мыслями. Сам термин **«саногенное»** происходит от латинского слова **«sanus»,** что переводится как «оздоравливающий» или «здоровый». Такой образ мозговой деятельности дает возможность справиться с негативными эмоциями, стрессами, обидами и неудачами. |
| Л.М. Рудина | «…оптимизм является основным показателем позитивного мышления. Оптимизм – взгляд на жизнь с позитивной точки зрения, уверенность в лучшем будущем. **Позитивное мышление** – мышление, основанное на описании событий или объектов в позитивном ключе» |
| Елена Вальяк | **Позитивное мышление** – это бодрое и оптимистичное восприятие окружающего мира, происходящих и ожидаемых событий, которое обеспечивает человеку достаточно комфортный уровень существования. Психологи в качестве примера о позитивном и негативном мышлениях сравнивают муху и пчелу: для первой весь смысл существования заключается в помойке с отходами, для другой – в постоянном перелете с красивого цветка на цветок. Такое определение дает в своей статье |

Таким образом мы определили что ***«Позитивное мышление – это любовь в мыслях, которые передается через чувства, поступки, слова, действия».*** К примеру, вы идя по улице бросаете мусор мимо урны, потому что вам тяжело нести эту бумажку так как вы не задумывались о любви к пространству. Поэтому наши слова, поступки, мысли, действия чувства тоже могут быть пронизаны любовью. А Любовь это – мощная энергия, поэтому без любви в наших мыслях, словах и делах жизнь теряет смысл ровно так же, как и занятие нелюбимым делом. Можно с уверенностью сказать что Любовь - это путь, который никогда не поздно начать. Также древние мудрецы  Востока так говорили о любви: «Истинная Любовь не имеет ни начала, ни конца, существует во всех категориях времени – в прошлом, настоящем и будущем. Любовь и жизнь не два аспекта, а один. Любовь есть сама природа жизни. ... Любовь – это основа единства. Основа всего, единственный фундаментальный принцип всех проявлений жизни - это Любовь.

Любовь в жизни человека может проявляться по-разному. Например, любовь к Родине, месту, где родился и вырос. К маленькому уютному дворику, где играл в песочнице. К родной школе и любимой учительнице. К своей профессии – это тоже немаловажно. К семье, детям, пожилым родителям. Если человек излучает любовь, то все вокруг чувствуют это и возвращают ее сполна. Любовь - это скорее всего тайна, которую невозможно разгадать.

Однако для себя я понимаю ее так: любовь - это бескорыстное служение,

неравнодушие, милосердие, доброта, взаимопонимание, благодарность, принятие других таким, какой он на самом деле есть, не смотря на социальный статус. И самое главное оставаться всегда человеком любящим, понимающим, добрым, чутким.

Что такое любовь? - «Любовь - это бесценный дар. Это единственная вещь, которую мы можем подарить и все же она у тебя остаётся. Я уверен, что смысл жизни для каждого из нас - просто расти в любви» - такое определение дает нам один из наиболее известных русских писателей и мыслителей Л.Н.Толстой [10]. В своем письме к сыну В.А.Сухомлинский пишет что «нет какой-то специальной «науки любви»,- помни это,- есть наука человечности; кто овладел ее азбукой, тот готов к благородным духовно-психологическим и морально-эстетическим отношениям. Любовь - это самый строгий экзамен человечности.

В духовно-нравственном образовании самопознании общечеловеческая ценность любовь рассматривается как основа единства. «Основа всего, единственный фундаментальный принцип всех проявлений жизни – это Любовь». Любовь связывает все общечеловеческие ценности между собой, она как нить, на которую нанизаны прекрасные жемчужины ценностей:

Любовь в мыслях, словах – Истина.

Любовь в поступках - Праведное поведение.

Любовь в чувствах - Покой.

Любовь в миропонимании - ненасилие [13].

Действительно, только если наши мысли будут пропитаны любовью, они станут истиной. Когда мы вкладываем любовь в то, что мы делаем, это становится праведным поведением. Когда любовь проявляется в наших эмоциях и чувствах, то мы счастливы и пребываем в состоянии внутреннего покоя и гармонии. Обычно наши чувства резко меняются: эмоции понимаются вверх, или опускаются вниз. Иногда мы на вершине счастья, а иногда, погружаемся в глубину депрессии, несчастья, тоски. Но если в наших чувствах присутствует любовь, то мы твердо знаем, что все, что происходит с нами, - это именно то, что необходимо для нашего дальнейшего роста, тогда появляется чувство умиротворённости, покоя. Когда мы осознаем, что одна и та же любовь поддерживает жизнь во всей Вселенной, находится в каждом живом существе, мы приходим к такому идеалу, как ненасилие. Ненасилие – это высшее проявление любви [13].

Чистая, бескорыстная любовь (незагрязненная, неэгоистичная, безусловная и постоянная любовь ко всему и ко всем). Такую Любовь можно сравнить со светом Солнца. Солнце светит всем, ничего не просит взамен, благодаря свету Солнца мы получаем кислород, тепло и саму возможность жить на Земле. Солнце светит для всех и везде. Солнце никогда не задает вопросов: «Достоин он моего света или нет?» Солнце отдает, отдает, отдает, как и чистая любовь всегда отдает. И не думает о том, что получит взамен.

Именно неэгоистичная, безусловная и постоянная любовь ко всему и ко всем выявляется в сердцах учащихся, в процессе изучения предмета «Самопознание». В преподавании предмета «Самопознание» выделяется

принцип Любви, согласно которому весь процесс нравственно-духовного образования следует наполнить энергией любви. Сам процесс важнее результата. В сфере духовного следует не столько требовать, сколько помогать; не столько учить, сколько любить. Самопознание выявляет способность человека *бескорыстно любить, развивает практические навыки служения обществу.*

Нравственно-духовное образование – это внутреннее событие, происходящее глубоко в душе. А душа любого человека раскрывается только навстречу Любви. Когда сердце учителя наполнено бескорыстной чистой Любовью, то сердца учеников раскроются ему навстречу. Без энергии Любви, струящейся из сердца учителя духовно-нравственное образование невозможно. В лучшем случае оно останется на уровне книжного знания, в то время как целью должно стать практическое применение полученных знаний [13].

Исходя из выше изложенного, мы пришли к такому выводу, что действительно любые отрицательные эмоции ранят нас, любые негативные мысли разрушают в целом нас, сковывают наши действия, вгоняют на в депрессию и наоборот каждая положительная эмоция, положительные слова, позитивное мышление исцеляет нас в целом. То есть позитивное мышление способствует сохранению душевного и телесного здоровья, попутно выступает в роли источника жизненной мудрости. Нужно лишь постараться развивать, практиковать и научиться позитивно мыслить. И таким образом повысить качество собственной жизни.

Так же исследуя теоретический материал мы пришли к следующему выводу, что действительно все зависит от человека. То есть если хочешь видеть мир прекрассным то ты ее увидишь, а если хочешь видеть в серых тонах то это тоже в своих руках. Здесь вспоминается притча «В Больничной Палате», где говорится о двух больных. Один лежал у окна, а кровать другого располагалась у двери. И когда тот кто лежал у двери спросил – что там видно в окне? Первый ответил - Я вижу небо, облака, напоминающие зверюшек, озеро и лес вдалеке… Он видел лодку, рыбаков с огромным уловом, детей, играющих на берегу, юных любовников, держащихся за руки и не сводящих друг с друга сияющих глаз. Но после того как его не стало, он попросил медсестру, чтобы его переложили к окну. И когда увидел что окно выходит на глухую серую стену, он был сильно удивлен. Так и в нашей жизни происходит. То есть мы хотим видеть то что хотим увидеть. Поэтому в первую очередь нужно жить и мыслить позитивно через любовь. Через любовь мы сможем направить свои мысли на хорошие поступки. Можем позитивно мыслить и направлять только на все хорошее и только тогда мы сможем любить бескорыстно. Человек приходит на эту землю, чтобы быть любимым и научиться любить. Чтобы согреть теплом своей любви частичку бесконечной Вселенной! Часто родители сами своим негативным мышлением передают своим детям весь негатив, а после разводят руками. Если в семье царит атмосфера любви, доброты, взаимопонимание то и ребенок будет черпать позитив во всем. Ведь в основном воспитание происходит в семье и все что делают родители дублируют дети. Особенно не маловажно роль родителей в старших классах. Так как у старшеклассников стоит жизненный выбор, то есть выбор профессии, сдача ент и это все влияет на мышление ребенка.

«Светлые», позитивные мысли являются результатом сознательного управления, а негативные мысли – следствием автоматического реагирования без размышлений и волевых усилий. Доминирование тех или иных мыслей определяется человеком, в силу чего каждый является хозяином своей судьбы настолько, насколько он обладает властью над своими мыслями. Это проявляется, во-первых, в том, что человек есть то, что он о себе думает; во-вторых, образ мыслей способен породить соответствующий образ жизни; в-третьих, результат зависит от качества мыслей и, в-четвертых, «качество» жизни определяет не объективная ситуация, а субъективное реагирование на нее, проявляющееся в преобладающем стиле мышления [14].

***Поэтому мы пришли к выводу что позитивное мышление - это мышление, основанная на положительных, вдохновляющих образах и мыслях, которые в итоге обеспечивают человеку оптимистическое настроение* *и повышают удовлетворенность своим качеством жизни через любовь****.*

Список использованной литературы

1.Мукажанова Р.А., Омарова Г.А., Муратханова Р. «Руководство для учителя. Основной уровень», Алматы «Бөбек» НППООЦ, 2015- 125 с.

2.Кунанбаев А. Полное собрание сочинений в 2-ч томах. –Алматы: Наука, 1977-Т.1.2

3. Буркова А. https://ru.wikipedia.org/wiki/Позитивное\_мышление.

«Позитивное мышление, или как изменить свою жизнь к лучшему». - 2018.

4. Неаполитанский С.М. Энергия мысли. Искусство созидательного мышления © Оформление. ООО «Амрита», 2012.

5. Орлов, Ю.М. Саногенное мышление. – М.: Просвещение, 2000. – 231с.

6. Рудина, Л.М. Формирование конструктивного мышления как повышение адаптивности индивида в современном мире. – М.: МосГУ, 2013. – 89с.

7. Ерёмина Н. статья «Позитивное мышление: как избавиться от негатива и обрести внутреннюю гармонию?»— сайт www.Korolevnam.ru – Женский онлайн-журнал.

8. Вальяк Е. статья «Позитивное мышление — что это такое» Источник: <https://srazu.pro/vospriyatie/pozitivnoe-myshlenie.html>

9. Джемс У. Психология Источник: <https://psychojournal.ru/books/503-uilyam-dzhems-psihologiya.html#t20c>

10. Л.Н.Толстой цитаты Источник: <https://ru.citaty.net/avtory/lev-nikolaevich-tolstoi/tsitaty-o-liubvi/>

11.Л.Толстой. Два письма к Ганди. – «Академия». Москва.1994

12. Источник: статья Цитаты Сухомлинского с https://burido.ru/796-tsitaty-sukhomlinskogo

13. Мукажанова Р.А., Омарова Г.А. - «Общечеловеческие ценности(5-11 классы) методическое пособие для учителей. Алматы, ННПООЦ «Бөбек»,2014-128 с.

14. Панкратов В.Н. Психотехнология управления собой (практическое руководство). – М.: ТЦ «Сфера», 1998. – 128 с.

15. Анкета <https://alenakrasnova.biz/2011/12/test-izmeryaem-svoyu-pozitivnost/>