**Садвакасова З.М. Сундучок личностного роста. 132 методические карточки. – Алматы, 2019**

**Вступление**

Поведение человека чаще всего определяют его мысли. Если же перенаправить эти нерациональные мысли, жизненные убеждения в позитивное русло и научиться конструктивно решать текущие вопросы/задачи, то можно избавиться от переживаний и тревожных состояний. Все *психологические трудности исходят от направления нашего мышления*.

 Человек силой своего разума формирует свое отношение к происходящему вокруг, и препятствиями к счастливой жизни служат не обстоятельства, а способ мышления.

Для Вас разработаны эффективные приемы и упражнения, направленные на развитие способности мыслить более конструктивно, созидательно, позитивно и позволяющие человеку самостоятельно справляться с возникающими негативными переживаниями, что является основой в развитии личности.