

Мотивационная лекция



Позитивность возможно и нужно развивать. Причем эффект не линейный - даже маленькие шажки могут дать значительный эффект

МЫСЛИ ПОЗИТИВНО: космические уроки для современного человека

Сергей Рязанский,

кандидат биологических наук, летчик-космонавт,
Герой Российской Федерации, мотивационный спикер

О чем эта лекция?

На этой лекции Сергей Рязанский отвечает на вопросы:

- Кто такой «позитивный» и «негативный» человек;
- Как позитивное мышление влияет на наше здоровье;
- Почему негатив тоже важен;
- Откуда берутся негативные мысли и как они влияют на мозг;
- Как побороть негатив: 15 лайфхаков космонавта;
- Как умножить позитив: 13 способов, которые подойдут каждому.

Для кого эта лекция?

Мотивационная лекция «Мысли позитивно: космические уроки для современного человека» будет полезна любому современному человеку, нацеленному на саморазвитие: как сформировать у себя позитивное мышление и найти внутреннюю мотивацию, как реагировать на жизненные сложности и научиться преодолевать страх, лень и прокрастинацию; откуда берутся плохие мысли и как с ними справляться; на что опираться в трудных ситуациях и как умножить в своей жизни позитив.

Вы получите ответы на вопросы:

- Узнаете о химии мышления человека и о том, как наше здоровье связано с позитивным мышлением;
- Поговорите о приемах формирования позитивного мышления и о том, как этот навык работает на космической орбите;
- Оцените силу позитивного мышления в стрессовых условиях, узнаете, что такое «штатная нештатка» в космосе и есть ли варианты решений;
- Поговорите о том, откуда берутся негативные мысли, как они влияют на мозг и получите 15 космических лайфхаков для борьбы с ними.

Продолжительность:

120 минут

Формат:

- лекция
- ответы на вопросы
- практические задания