

# РМА

**Позитивное ментальное отношение ( РМА )** — это концепция, впервые представленная в 1937 году [Наполеоном Хиллом](#) в книге « [Думай и богатей](#) ». В книге никогда не используется этот термин, но обсуждается важность позитивного мышления как фактора, способствующего успеху.

**Позитивное ментальное отношение** — это философия, утверждающая, что [ОПТИМИСТИЧНЫЙ](#) настрой в каждой жизненной ситуации привлекает позитивные изменения и увеличивает достижения. Приверженцы используют состояние ума, которое продолжает искать, находить и реализовывать пути к победе или достижению желаемого результата, независимо от обстоятельств. Эта концепция противоположна негативизму, пораженчеству и безысходности. Оптимизм и надежда жизненно важны для развития РМА.

**Позитивное ментальное отношение (РМА)** — это философия нахождения большей радости в маленьких мелочах, жизни без колебаний и сдерживания наших самых сокровенных, уважаемых и высочайших личных добродетелей и ценностей.

# РМА

РМА находится под эгидой [позитивной психологии](#). В позитивной психологии высокая [самоэффективность](#) может помочь обрести приобретенный оптимизм, что в конечном итоге приводит к ПМА. РМА считается внутренним фокусом контроля, влияющим на внешние факторы. Исследования показали, что с помощью обучения эмоциональному интеллекту и позитивной психологической терапии можно изменить отношение и восприятие человека, чтобы улучшить свою личную и профессиональную жизнь.

# ПОЗИТИВ

- это сумма трех вещей: позитивное мировосприятие, доброжелательность и радостный стиль жизни. Это радостная манера общения, видение в людях (и себе) лучших сторон, обращение внимания на светлые и радостные моменты жизни, это доброе отношение к людям.

Оптимистичный подход к началу игры и всегда игра на победу.

Получать удовольствие и положительные эмоции от самых неудачных и плохих игр.

Доброжелательная и позитивная коммуникация с тиммейтами – залог достижения победы в игре.

Практика аффирмации. Напоминать себе каждый день, что ты можешь стать сильнее и достичь лучшую версию себя!

Осознание что испытывать негативный фон и эмоции это часть нашей жизни, но уметь справляться с ними и отпускать есть истинный путь pro players.

# РМА

*видение в людях (и себе) лучших сторон*

осознаю для себя, что негативные эмоции очень сильно ухудшают мой индивидуальный скил. Если человек плохо играет карту, но при этом старается, коммуницирует, играет с желанием на победу – видеть в этом позитивную сторону и не винить его за плохую статистику.

*обращение внимания на светлые и радостные моменты жизни*

условно, если человек уже отказался играть с командой, не общается и т.д, но при этом выиграл достаточно важный раунд, клатч, постараться похвалить его, подбодрить и попытаться вернуть к взаимодействию с командой.

*доброе отношение к людям*

Не позволять ни себе, ни мэйтам(пре) оскорблять своих товарищей по команде, а также противников, даже находясь в тильте или увидев очень ужасную игру в вашу сторону от противника.

*Делайте что-то для других людей*

откликаться на просьбы других игроков, помогать разобраться в ситуации, подсказать им где они сыграли не так, по возможности дать какие то знания и советы, при наличии свободного времени на это.

- 1 – поступление солнечного света, регулярное проветривание игровой комнаты.
- 2 – ежедневная медитация 10-15 мин + тренировка дыхания.
- 3 - ежедневная 30 мин прогулка на улице.
- 4 - стараться правильно питаться и следить за своим сном.
- 5 - ежедневное занятие физкультурой (ходьба, отжимания, растяжка, приседание, подтягивания )
- 6 – всегда давать инфу тиммейта во время раунда и после смерти (обязательно)
- 7 – не оскорблять не тиммейтов, не противников
- 8 – не отвечать на оскорбления – негативом, не вступать в конфликтные споры.
- 9 – всегда играть исключительно на победу, играть до последнего раунда, не сдаваться.