Kilka słów o...pozytywnym myśleniu

Pozytywne myślenie dobrze wpływa nie tylko na Twoje samopoczucie i relacje z innymi ludźmi, ale także na wygląd i zdrowie. Udowodniono, że ludzie, którzy potrafią cieszyć się życiem, dłużej zachowują młodość i promienny wygląd.

Dzięki dbaniu o siebie
możesz rozdawać
światu to, co masz
w sobie najlepszego,
a nie resztki sił,
które Ci zostały.

Pozytywniej.PL

Wydaje Ci się, że narzekanie i pesymizm to nasze cechy wrodzone? Wcale tak nie musi być, a wystarczy, że zwrócisz uwagę na kilka ważnych aspektów, które zdecydujesz się zmienić. Podpowiemy Ci jak w prosty sposób zmienić swoje nastawienie i tym samym poczuć się lepiej we własnym ciele i umyśle.

Wiele zależy od naszego ciała, dlatego trzeba zacząć od rzeczy elementarnych. Jako pierwszy krok powinieneś zastanowić się nad swoim odżywianiem. Czy na pewno jesz zdrowo, różnorodnie i dbasz o to, co jesz? Jeśli tak nie jest, powinieneś bardziej skupiać się na jakości jedzenia, być może zacząć przygotowywać je samemu w domu i zmieniać menu co pewien czas. przyzwyczajenie i spożywanie tego samego, w dodatku niezdrowego, zapełnia nasz organizm toksynami, a te z kolei wpływają na nasze samopoczucie czy wygląd.

ZŁE NASTAWIENIE JEST JAK PRZEBITA OPONA...
MUSISZ JE ZMIENIĆ, ŻEBY RUSZYĆ Z MIEJSCA

kondycję i kształt swojej sylwetki. Niektórych rzeczy nie da się zmienić, dlatego trzeba je zaakceptować lub zminimalizować, aby przeszkadzały jak najmniej. Równie istotną kwestią jest sen, którego powinno być w Twoim życiu odpowiednio dużo. Zbyt długie leżakowanie nas rozleniwia, a za krótki sen wpływa na nasz nastrój i nastawienie w ciągu dnia.Ciężko jest nam czasami zdać sobie sprawę, że bliskie nam osoby wpędzają nas w depresyjne myślenie i pozbawione sensu egzystowanie, zamiast życia. Trudno jest podjąć decyzję o zmianie i pozbyciu się niektórych kontaktów, ale pamiętaj, że na nich świat się nie kończy. Jeszcze wiele przed Tobą, a to oznacza całą masę ludzi do poznania, którzy mogą okazać się Twoimi najlepszymi przyjaciółmi.

Narzekanie i pesymizm

Umiejętności pozytywnego myślenia

Pozytywne myślenie składa się z dwóch umiejętności:

a) pierwsza z nich - to wiara w pozytywny skutek naszego działania;

b) druga - to zdolność dokonywania operacji myślowych, a w ślad za nimi - fizycznych, zmieniających zdarzenia nieprzyjemne na takie, które nam w jakiś sposób służą.

Im więcej pozytywnych informacji o sobie, tym większe poczucie własnej siły i większa wiara w dobry rezultat działania. Im więcej dobrych informacji na temat świata, ludzi i generalnie - rzeczywistości, tym częściej efekty działań są pozytywne. Wiara w sukces dodaje sił, uskrzydla, redukuje stres. Wszystko to zwykle sprzyja jakości naszej pracy.

To dzięki małym radościom
dostrzegamy jak cudownym jest życie.
Myśl pozytywnie!!!

Ważne są pozytywne informacje

Pozytywne informacje na temat ludzi i świata powodują - niezaleŜnie od naszej woli - nastrój, który sprzyja działaniu. Negatywne mogą tworzyć lęki oraz obniŜać zapał i entuzjazm, a w konsekwencji - poziom energetyczny. Dlatego z punktu widzenia skutecznego działania cenne jest dostarczanie sobie jak najwięcej pozytywnych informacji na własny temat oraz potwierdzenia szansy na sukces.

Jesteś niepowtarzalny!

Jesteś tym, kim jesteś, masz prawo do tego, by czuć się tak jak się czujesz, myśleć w taki sposób, w jaki myślisz! Powiedz więc sobie :

- **mam prawo do popełniania błędów - zamiast: zawsze muszę coś zepsuć**
- **mam prawo do tego, by czuć lęk - zamiast: jestem tchórzem**
- **mam prawo do wyrażania swego zdania - zamiast: gdy to powiem, to wystawię się na pośmiewisko**

Afirmacja

Oto kilka przykładów afirmacji:

- **Potrafię to zrobić**
- **Potrafię osiągnąć swój cel**
- **Jestem sobą i ludzie lubią mnie za to jaka jestem**
- **Kontroluję swoje życie**
- **Uczę się z popełnionych błędów. One zwiększają bazę doświadczeń, z których wyciągam wnioski**
- **Jestem pewny/ pewna swoich racji.**

Technika afirmacji, stosowania wewnętrznych przekonań, pozytywnych stwierdzeń jest dobrym sposobem na podniesienie się na duchu, dodanie sobie siły i odwagi do działania.

Nie krytykuj całego siebie

Jeśli chcesz krytykować, to postaraj się krytykować jedynie swoje zachowania a nie całego siebie -to przecieŜ nie to samo: kaŜdemu zdarza się popełnić błąd, prawda? Powiedz sobie :

- **popełniłem błąd - zamiast: jestem beznadziejny**
- **zraniłem kogoś - zamiast: jestem okrutny**
- **wygłupiłem się - zamiast: jestem głupi**

Dziękujemy za wysłuchanie

p. Anna Piasta i p. Aneta Hartwich - Chomicz