

Jeśli akurat dziś masz zły dzień, bo nie masz humoru, brzydka pogoda, dużo nauki czy obowiązków,....

Włącz **pozytywne myślenie** !!!

Pozytywne myślenie, czyli pozytywne nastawienie do życia i ludzi - pomaga w osiągnięciu wyznaczonych celów, wydłuża życie i daje poczucie szczęścia.

Pozytywne myślenie to wiara w to, że nawet jak nie będzie dobrze, to damy sobie radę.

Jak się nauczyć pozytywnego myślenia?

1. Nie przejmuj się rzeczami, na które nie masz wpływu.
2. Pielęgnuj bliskie relacje, na których Ci zależy.
3. Poznawaj siebie coraz lepiej i rozwijaj swoje mocne strony.
4. Zajmuj się swoimi emocjami i bierz za nie odpowiedzialność.
5. Troszcz się o swoje zdrowie.

Pozytywne myślenie jest jak **magnes**. W zależności od jakości naszych myśli oraz wypowiedzianych przez nas słów przyciągamy do siebie różne wydarzenia i ludzi.

Myśli i słowa są jak magnesy, które przyciągają dokładnie takie same częstotliwości, jakie wysyłają w świat.

Jeśli myślimy pozytywnie, przyciągamy pozytywne doświadczenia oraz ludzi, którzy myślą podobnie jak my.

Kształtujemy życie swoimi myślami i przekonaniem. Często nie wiemy do końca, czego pragniemy, natomiast doskonale wiemy, czego chcemy unikać.

Żeby pozytywnie myśleć, trzeba trochę znać siebie. I zobaczyć, jak dużo zależy od nas samych. Pozytywne myślenie to tylko wstęp. Wstęp do działania. Do robienia działań wyprzedzających to, co ma się wydarzyć.

Pozytywne myślenie to nie są wizualizacje, magiczne zaklęcia, które mają przyciągnąć sukces, czy przybieranie postawy osoby pewnej siebie. Osoba myśląca pozytywnie wcale nie musi być wiecznie uśmiechnięta i sprawiać wrażenia człowieka, któremu właśnie włączono przycisk z hasłem „turbodoładowanie”. Nie musi skakać co kilka chwil i rzucać się innym na szyję. Może siedzieć spokojnie i w skupieniu realizować kolejne zadania. Może przewidywać, że wydarzy się coś niepomyślnego. Niepozytywnego. Ale już szykuje swój pozytywny pomysł na to, jak da sobie wtedy radę.

Jak wyjść z kręgu negatywnego myślenia?

- Nie słuchaj ani nie oglądaj przed snem wiadomości. Zapewnij sobie spokojny sen.
- Nie plotkuj!
- Jeśli ktoś z bliskich zaczyna mówić pesymistycznie, nie wzmacniaj tego przesłania. Staraj się powiedzieć coś pozytywnego i pocieszającego.
- Bądź świadom, gdy zaczynasz myśleć negatywnie, krytykować siebie i oceniać innych.
- Zwracaj uwagę na to, kiedy zaczynasz wyobrażać sobie czarne scenariusze.
- Spójrz, jakie obrazy i symbole przeważają w twoim domu. Czy mają pozytywne przesłanie? Jeśli nie, zmień je.
- Zaproś do swego domu więcej kolorów.

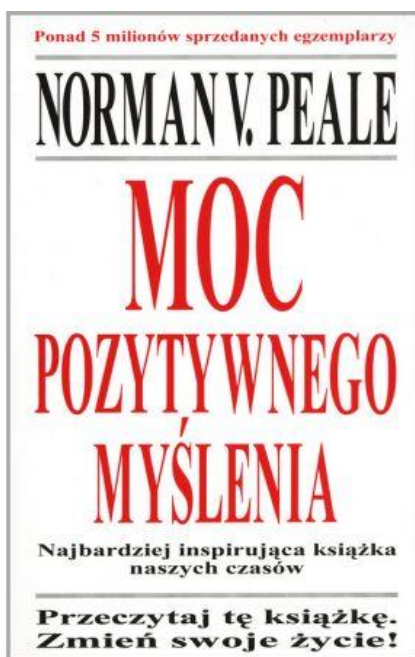
Przykładowe **ćwiczenie** na pozytywne myślenie:

1. Wybierz myśli, które często Ci dokuczają, umniejszają Twoją wartość i powodują, że wątpisz w siebie. (Któż takich nie ma?)
2. Wybierz też sobie czas. (Fajnie jest to ćwiczenie przeprowadzić przez cały dzień, ale nie ma takiego musu. Możesz zacząć choćby od zaraz.)
3. Twoim zadaniem jest policzyć, ile razy skrytykowałeś/-eś siebie w myślach. Za każdym razem, jak pojawi się „źle wyglądam” czy „ale ja głupi/-a!”, liczysz punkty. Jedna myśl – jeden punkt.

Na koniec dnia zobaczysz jakąś cyferkę. Może się zdziwisz, że taka duża, może ucieszysz, że taka mała. Może nawet Cię nieco przytłoczy. Ale i tak warto zrobić sobie ten mały eksperyment.

I co dalej? Ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć – a z czasem zobaczysz, że cyferka ta będzie robić się coraz mniejsza.

Jeśli zainteresował Cię ten temat, polecam książkę:



Chcesz podzielić się swoim doświadczeniem w tym temacie? A może masz jakieś pomocne wskazówki, które u Ciebie przyniosły efekty?

Zapraszam do kontaktu: wychowawcy.bursa@wrzesnia-powiat.pl

Pozdrawiam, Maria Gabryelczyk