

Myślę pozytywnie, więc jest mi lepiej!

Sposób myślenia ma duży wpływ na praktycznie każdy obszar naszego życia. W dużej mierze zależy od tego, jak postrzegamy otaczające nas rzeczy i jak na nie reagujemy.

Pozytywne myślenie to nie tylko bycie szczęśliwszym i wyrażanie pozytywnego nastawienia do wydarzeń i sytuacji. Jest to filozofia życia, która może pomóc Nam stworzyć prawdziwe wartości w życiu na dłuższą metę i rozwinać umiejętności, które sprawią, że Nasze codzienne życie będzie przyjemniejsze.

Przedstawię Wam kilka narzędzi dla utrzymania pozytywnego myślenia.

1. *Zachowaj optymizm.*

Staraj się robić nowe rzeczy, podejmuj ryzyko i zakładaj, że wszystko dobrze się skończy. Nie przyjmuj do wiadomości możliwości, że Twoje wysiłki się nie opłacą, a jednocześnie nie daj się wciągnąć w pesymistyczne spojrzenie na świat i ciągłe myślenie o negatywnych wydarzeniach.

2. *Zaakceptuj rzeczywistość.*

Zaakceptuj, że nie zawsze wszystko układa się tak, jak byśmy chcieli. Jeśli taka sytuacja ma miejsce, potraktuj ją jak fakt dokonany. Nie zapędzaj się w negatywnych myślach o sytuacji, na którą nie masz wpływu. Na pewno nie powinno Cię to zniechęcać do ponownego próbowania nowych rzeczy.

3. *Bądź odporny.*

Nawet negatywne rzeczy dzieją się z jakiegoś powodu. Uczą nas jak radzić sobie z porażką, rozczarowaniem, a także prowadzą nas do wyciągania wniosków ze złych rzeczy, odbijania się od dna i życia dalej. W końcu nawet małe dzieci uczą się na błędach. Tak wiele razy musiały ponieść porażkę i upaść na ziemię, zanim nauczyły się chodzić.

4. *Bądź wdzięczny.*

Aktywnie doceniaj wszystkie dobre rzeczy, które przytrafiają Ci się w życiu.

5. *Praktykuj uważność.*

Technika ta polega na uczeniu się życia i skupianiu się na chwili obecnej. Dzięki niej możesz lepiej docenić codzienne momenty radości, które możesz postrzegać jako coś normalnego, a także lepiej pracować ze swoimi myślami czy uczuciami.

6. *Zachowaj uczciwość.*

Bądź sprawiedliwy, uczciwy i szczery lub odwrotnie – unikaj kłamstwa i oszustwa. Jeśli celowo wyrządzasz krzywdę, nie możesz oczekiwać, że będą Cię traktować inaczej. Twoje zachowanie wróci do Ciebie jak bumerang, zarówno dobre, jak i złe.

7. *Nie narzekaj na rzeczy, na które nie masz wpływu.*

Są rzeczy, na które nie masz wpływu i nie ma sensu na nie narzekać, psuć sobie nastroju z ich powodu, a potem przenosić negatywne emocje na innych. Przyjmij to jako fakt i postaraj się znaleźć w tym coś pozytywnego.

8. *Ciesz się małymi rzeczami.*

Skup się na tym, co masz w życiu i to docień.

9. *Nie ulegaj negatywnemu wpływowi.*

Czy masz w swoim otoczeniu kogoś, kto nigdy się nie uśmiecha, ciągle narzeka, wytyka wady innych i widzi tylko złe strony wszystkiego? Zastanów się, czy takie osoby wnoszą coś do Twojego życia, a jeśli nie, nie szukaj ich towarzystwa. Nie ma sensu marnować czasu

z kolegami, których obecność nic dla Ciebie nie wnosi.

10. Znajdź czas na zajęcia, które sprawiają Ci przyjemność

Co byście robili, gdybyście nie mieli żadnych obowiązków? Czy byłoby to rysowanie, śpiewanie, czytanie, uprawianie sportu czy oglądanie telewizji? Zróbcie listę czynności, które sprawiają Wam radość. Znajdźcie w każdym dniu choć chwilę na zrobienie czegoś, co lubicie.

Jaki z tego moral?

Radzenie sobie z pułapkami życia codziennego może być czasem trudnym zadaniem. Jednak z pozytywnym nastawieniem, rozwiązywanie problemów może być znacznie łatwiejsze i może się okazać, że pewne problemy istnieją tylko w Waszej głowie. Im szybciej opanujecie podstawowe narzędzia pozytywnego myślenia i zastosujecie je małymi krokami w swoim codziennym życiu, tym szybciej zauważycie poprawę jakości swojego życia we wszystkich jego aspektach.

Opracowała

Beata Byczyńska- Gruca