

Pozytywne myślenie

Psychologowie przekonują, że w pozytywnym myśleniu nie chodzi tylko o przekonywanie siebie, że „wszystko będzie dobrze” dla samego poprawiania nastroju.

Pozytywne myślenie to raczej wiara w to, że nawet jak nie będzie dobrze, to dam sobie radę!!!

- Wszyscy doświadczamy trudnych sytuacji. Pewne sprawy nie układają się najlepiej w naszym życiu.
- Nawet aktualna sytuacja pandemii koronawirusa jest trudna dla wielu osób.
- Pozytywne myślenie nie oznacza odrzucenia smutku, lecz zrozumienie przyczyn naszego cierpienia i mimo tego odnalezienia w sobie siły i optymizmu.
- Trudne sytuacje powodują najczęściej w ludziach takie emocje, jak: smutek, załamanie lub gniew, złość, wściekłość.
- Przed smutkiem chroni nas zbiór mocnych stron jakie posiadamy, np.: optymizm, nadzieja, umiejętność współzycia z innymi, życzliwość, czułość, wiara, nastawienie na przyszłość, wyrozumiałość, uczciwość, czy choćby odwaga.
- Pozytywne myślenie przyczynia się do polepszenia zdrowia zarówno cielesnego, jak i emocjonalnego.
- Skupianie się na pozytywach aspektach naszego życia i mówienie w pozytywny sposób wpływa nas samych i oddziałuje bardzo pozytywnie również na najbliższych.

Co można robić, żeby „wszystko było dobrze”?:

- Niech przeważają w Tobie i twoim domu pozytywne myśli.
Uśmiechaj się do innych ludzi.
- (Dużo się śmieję. Czasem niepowodzenia obracaj w żart, choć ich nie bagatelizuj.
Poczucie humoru, nawet w najgorszych momentach życia jest pomocne. Zauważysz, że inni też stają się miłsi i pogodniejsi).
- Pomagaj komuś - jednorazowo lub ciągle.
 - W pomocy potrzebującym jest tak dużo dobra, że ono samoistnie przejmuje kontrolę nad negatywnymi myślami.
 - Kiedy spotyka cię nieprzyjemność, pytaj zawsze: „Co w tej sytuacji jest dobrego? Jakie wnioski mogę wykorzystać na przyszłość? Czego mnie ta sytuacja nauczyła?”.
 - Akceptuj innych, zamiast oceniać. (Pamiętaj, że każdy jest omylny i ma gorsze dni).
 - Nie przejmuj się rzeczami, na które nie masz wpływu (Np. zaplanowałeś grilla ze znajomymi na działkę, ale zrywa się ulewa i nicy z niego. Pesymista zdenerwuje się i odwoła imprezę. Optymista poszuka innych rozwiązań, np. usmaży kiełbasę na patelni i spotka się ze znajomymi w domu).
- Jeśli ktoś zaczyna mówić pesymistycznie, staraj się powiedzieć coś pozytywnego i pocieszającego.
Skup się na dzisiejszym dniu, teraźniejszości. (Powiedz sobie - dzisiejszy dzień będzie dla mnie dobrym dniem, dziś wszystko dobrze się ułoży itp.) Pielęgnuj bliskie relacje.

(Przebywaj z bliskimi, rozmawiaj z rodzicami, spotykaj się z przyjaciółmi, osobami na których ci zależy).

- Nie uciekaj przed krytyką, ale wykorzystuj ją do tego, co możesz poprawić.
- Panuj nad swoimi emocjami i bierz odpowiedzialność za to, co robisz i jak reagujesz. (Ucz się, jak reagować, by nie krzywdzić siebie i innych).
- Bierz odpowiedzialność za własne czyny.
- Nie porównuj się do innych.
- Bądź otwarty na zmiany, odważny, czasami nie bój się ryzykować.
- Porzuć perfekcjonizm. (Oceń, na co musisz poświęcić swój czas, a co możesz odpuścić).
- Troszcz się o swoje zdrowie. (Nie popadaj w nałogi, jedz zdrowo, ćwicz, dbaj o kondycję fizyczną i psychiczną).
- Znajdź w sobie pasję (spaceruj, tańcz, słuchaj muzyki, śpiewaj, maluj, ćwicz swój umysł, czytaj książki, oglądaj filmy, graj, itd.)
- Wprowadź w swoje życie kolory.
- Zaopiekuj się jakimś zwierzątkiem (np. wyjdź z psem na spacer)
- Śmiej się z własnych błędów.
- Zapewnij sobie spokojny sen.
- Przed spaniem spisuj kilka pozytywów, jakich doświadczyłeś w danym dniu.
- Odpoczywaj, medytuj, rozmyślaj, módl się.(Czyli naucz się wyciszać, choćby na pięć minut dziennie)

Poznawaj siebie coraz lepiej i rozwijaj swoje mocne strony.