

## 2 lutego obchodzimy Dzień Pozytywnego Myślenia



Główna maksyma "pozytywnego myślenia" brzmi: **JESTEŚ TYM CO MYŚLISZ!**

**Choćbyś naładował się pozytywną energią 100 00 woltów,**

**Niewiele Ci to pomoże, jeśli otoczysz się**

**Milionami watów ujemnej energii...**

**Pozytywne myślenie** polega na świadomym koncentrowaniu się na pozytywach tego, co nas otacza: ludzi, zdarzeń i sytuacji. Składa się z dwóch umiejętności: pierwsza to wiara w pozytywny skutek naszego działania; druga - to zdolność dokonywania operacji myślowych, a w ślad za nimi - fizycznych, zmieniających zdarzenia nieprzyjemne na takie, które nam w jakiś sposób służą.

**Pozytywnego myślenia można się nauczyć!**

Trening pozytywnego myślenia polega na nauczeniu się zauważania pozytywnych aspektów w każdej sytuacji. Przede wszystkim chodzi o skupianie uwagi na pozytywnych cechach wszystkiego, co nas otacza – to odkrywanie i podkreślanie mocnych stron każdego człowieka i każdej chwili.

## Dlaczego warto myśleć pozytywnie?

Negatywne myślenie może wywoływać w konsekwencji nerwice i lęki. Pozytywne myślenie razem z samoświadomością i racjonalnym myśleniem to bardzo efektywne sposoby na walkę ze stresem. Liczne badania potwierdzają, że optymiści żyją dłużej.

## Jak ćwiczyć pozytywne myślenie?

Pozytywne myślenie nie oznacza, że musisz przestać myśleć racjonalnie – wręcz przeciwnie. Nie unikaj oceny innych, dzięki temu wiesz, co jeszcze możesz poprawić.

## Dobre rady:

1. Zwracaj uwagę na słowa! Zamiast mówić o kolejnych „przykrych obowiązkach”, spróbuj potraktować to jako „wyzwanie”. Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak bardzo słowa, których używamy, wpływają na nasz sposób myślenia.
2. Otaczaj się ludźmi, którzy mają na Ciebie pozytywny wpływ. Bardziej motywuje słuchanie osób, które coś osiągnęły i będą nas motywować. Narzekanie i słuchanie narzekania sprawia, że zaczynamy odpowiedzialnością za niepowodzenia obarczać innych.
3. Uśmiechaj się – nawet wymuszony uśmiech przed lustrem pomaga w zmianie nastroju. Małe rzeczy mogą mieć wielką wagę – zmiana postawy ciała z przygarbionej na wyprostowaną zwiększa pewność siebie.
4. Naucz się asertywności. To doskonała cecha, która ułatwi Ci omijanie rzeczy i zdarzeń na które wcale nie masz ochoty.
5. Pamiętaj, że nie ma ludzi idealnych. Każdemu zdarzają się potknięcia, ale to właśnie dzięki nim uczymy się najwięcej. Nie rozpamiętuj błędów, tylko się na nich ucz – przeanalizuj, zastanów się racjonalnie co mogłaś zrobić lepiej i to zapamiętaj.
6. Stosuj wizualizacje – jeśli masz obrany jakiś cel, spróbuj sobie wyobrazić, jak będziesz się czuła, gdy już go osiągniesz. Zapamiętaj to miłe uczucie, będzie Cię motywowało do konsekwentnego dążenia do realizacji.
7. Zabaw się od czasu do czasu w wieczorne spisywanie 10 pozytywnych wydarzeń dnia. Dużo? Nic podobnego. Rzecz w tym, że kiedy będziesz wiedział, że wieczorem masz zrobić to ćwiczenie, przez cały dzień będziesz szukać pozytywnych zdarzeń!

Nauka pozytywnego myślenia z pewnością zajmie Ci trochę czasu – nie zrażaj się. Trening pozytywnego myślenia polega na zmianie całego nastawienia i podejścia do życia. Jak każdą zmianę w życiu, powinnaś ją wprowadzać krok po kroku.

Źródło: [www.pozytywne.com](http://www.pozytywne.com)