

Pozytywne myślenie



Pozytywne myślenie, czyli pozytywne nastawienie do życia i ludzi, pomaga w osiągnięciu wyznaczonych celów, wydłuża życie i daje poczucie szczęścia. Jak nauczyć się pozytywnego myślenia? Warto zacząć od pozytywnych myśli, bo jak powiedział Marek Aureliusz „ Nasze życie jest tym, co zeń uczynią nasze myśli”.

Warto więc zmieniać swoje nastawianie do ludzi, naszych codziennych obowiązków, nawyków poprzez skupianie się na pozytywnych aspektach codzienności.

Pamiętajmy, że pozytywne myślenie nie tylko wesprze nasze zdrowie psychiczne, ale pomoże również w osiągnięciu coraz lepszych efektów, zarówno w pracy, jak i podczas nauki.

Sukces człowieka zależy nie tyle od „jakości „ naszego umysłu, co od „jakości” naszego sposobu myślenia. Myśląc pozytywnie, człowiek może bardzo dużo osiągnąć. Poprzez pozytywne myślenie możemy realizować swoje marzenia.

Pozytywne myślenie w szkole daje siłę do uwierzenia w siebie, budowania wartościowych relacji , dbania o własne bezpieczeństwo w stosunkach międzyludzkich oraz rozwój zgodny z wartościami społecznie przyjętymi.

Jak zacząć myśleć pozytywnie?

1. Nie przejmuję się rzeczami, na które nie mam wpływu.

„Nie przejmuję się rzeczami, na które nie mam wpływu” może oznaczać na początek „nie zajmuję się rzeczami, na które nie mam wpływu”. Jedną z kwestii, która się z tym wiąże, jest umiejętność zmiany zachowania, kiedy aż nadto wyraźnie widać, że stare zachowanie po prostu „nie działa”. Jak to mówił Einstein: „szaleństwem jest robić coś tak samo po raz setny i oczekiwać innych rezultatów”. Wtedy po prostu trzeba zmienić zachowanie. Czyli, jak nie działa, to zrób to inaczej.

2. Pielęgnuję bliskie relacje, na których mi zależy.

Satysfakcja z bliskich relacji to najważniejszy ze wskaźników dobrego samopoczucia i szczęścia. Przeprowadzono w tym temacie wiele badań i doświadczeń, i nie ma wątpliwości, że dobre, jakościowe relacje uszczęśliwiają nas jako ludzi. Mało tego, wzbogacają tak wiele sfer naszego życia, że działa ono lepiej na wielu płaszczyznach.

Chodzi również o wsparcie. Myśli stają się od razu lepsze i jaśniejsze, kiedy wiemy, że ktoś za nami stoi i w razie czego nas złapie. Wsparcie emocjonalne, które ludzie często realizują w bliskich związkach, ma również ogromny wpływ na poczucie własnej wartości.

3. Poznaję siebie coraz lepiej i rozwijam swoje mocne strony.

Znam swoje dobre i słabe strony, i rozwijam się jako istota. Kiedy mam świadomość swoich słabości, mogę nad nimi popracować. Podobnie w drugą stronę, kiedy wiem, w czym jestem dobra, mogę to rozwijać. Kiedy chcę coś zrealizować czy podjąć jakieś wyzwanie, sprawdzam, czego do tego potrzebuję. Mam świadomość procesu i reaguję na jego przebieg.

4. Zajmuję się swoimi emocjami i biorę odpowiedzialność.

Poznaję siebie i ludzkie emocje. Uczę się, jak reagować, by nie krzywdzić siebie i innych. Zajmuję się emocjami trudnymi, nie deleguję do tego innych, nie wysługuję się innymi, by poprawiali mi nastrój, nie zamykam pod dywan tego, co jest we mnie ciemne, mniej ładne lub psuje mój wizerunek samej siebie w moich oczach.

5. Troszczę się o swoje zdrowie

Mówi o tym jedno z założeń WHO i nazywa to dobrostanem subiektywnym. Na dobrostan subiektywny, czyli przekonanie na temat dobrego stanu własnego, składają się elementy emocjonalne, osobowościowe i społeczne. I kiedy panuje w nich równowaga, ów dobrostan subiektywny odczuwany jest jako szczęście i satysfakcja

z życia. Mamy wówczas przekonanie, że sprawy dobrze się układają, życie idzie dobrze, wszystko płynie w dobrą stronę i ma sens. Przechodzimy wówczas w tryb pozytywnego myślenia.



Jak trenować pozytywne myślenie? –zapraszamy do obejrzenia krótkiego filmu

<https://www.facebook.com/uniwersytetdzieciwklasie/videos/222388702173310>

Pozytywne informacje na temat ludzi i świata powodują - niezależnie od naszej woli - nastrój, który sprzyja działaniu. Życzymy wszystkim pogody ducha i samych pozytywnych myśli, zwłaszcza teraz w tym trudnym czasie.