

Pozytywne myślenie- jak je pielęgnować?



Negatywne myśli rodzą złe samopoczucie i trudne emocje, które się nasilają. Pozytywne myśli rodzą dobre samopoczucie i przyjemne uczucia, których jest coraz więcej. Jak jednak myśleć pozytywnie?

Krok 1: Rozpoznaj swoje **negatywne myśli**. Przyznaj, że je masz. Rozpoznanie wroga jest konieczne, by go skutecznie wyeliminować i zastąpić pozytywnymi myślami.

Krok 2: Gdy negatywna myśl znajdzie się w twoim umyśle, zaakceptuj ją. Walka nasila tylko walkę. Zauważ również, jakie czujesz emocje w odpowiedzi na tą myśl. Teraz postaraj się negatywne myśli zamienić na pozytywne myślenie. Zastąp je. Na przykład: Ważę o 5 kilogramów za dużo, ale to dobry powód, żeby zająć się zdrowym odżywianiem, a oczy cały czas mam śliczne. Mam mało pieniędzy, ale wciąż jestem zdrowa i zdolna, a poza tym to nie oznacza, że zawsze moje finanse będą w takim stanie.

Krok 3: Unikaj narzekania. Łatwo nam jest mówić o tym, jak jest źle, jak beznadziejny jest świat i ludzie. Jednak zanim otworzysz usta, żeby narzekać, powiedz sobie STOP. Narzekanie nakręca spiralę negatywnych myśli, a ona szkodzi.

Krok 4: Bądź świadom, jacy są wokół ciebie ludzie. Jak się oni zachowują – narzekają, marudzą, emanują niską energią, czy wręcz przeciwnie – są uśmiechnięci, zadowoleni i optymistyczni na tyle często, że czujesz się wśród nich dobrze. Wybieraj tych drugich i sama/sam się tak zachowuj. Dziel się z ludźmi dobrym humorem, życzliwością i radością. Uczucia są zaraźliwe, wykorzystaj ten fakt. Jak bowiem myśleć pozytywnie, kiedy wszyscy bliscy są marudni i do siebie zniechęcają?

Krok 5: Optymizm jest wyborem. Dobrze jest o tym wiedzieć i być uważnym na każdą swoją myśl – sprawdzać, czy jest ona pozytywna, czy też nie. Najpierw może to się wydawać męczące, ale z biegiem czasu staje się niezauważalnym nawykiem.

Szukaj pozytywów- szczypta humoru, garść pokory – przepis na pogodę ducha

Pogoda ducha przydaje się w każdej sytuacji, ale najbardziej w momentach trudnych czy kryzysowych. Pozwala nie załamać się, nie zdołować, nie zgnębić. Niektórzy podchodzą wtedy do sprawy siłowo, czyli „biorą się za siebie”, zaciskają zęby i obiecują sobie i innym, że im jeszcze pokażą. Pogodny człowiek robi to samo, ale na miękko, z szacunkiem do siebie i świata. Mówi: „Poczekajmy, jeszcze nic takiego strasznego się nie stało. Kiedy się stanie, to wtedy będziemy się martwić. Póki jesteśmy razem, póki mamy dach nad głową, to nie jest tak źle”. Pogodny człowiek nie tylko jako pierwszy widzi światło w tunelu, ale też potrafi podnosić się po upadkach z wdziękiem baletnicy. Na pogodę ducha składa się też poczucie humoru, czyli umiejętność widzenia świata na sposób czuło-śmieszny. Nie chodzi o sarkazm, ironię czy złośliwość, które z pogodą ducha nie mają nic wspólnego – tylko o życzliwy uśmiech i umiejętność dostrzegania, że w tym wszystkim, co nas spotyka, zawsze są różne kolory. Nie może być przecież wiecznie dobrze. Niektóre rzeczy są dla nas przykre, bolesne, inne się nie udają – pogoda ducha to akceptacja i brak bezczelności, która każe uważać, że wszystko ma być tak, jak ja chcę. A sporo ludzi się na tym fiksuje: i ci skrzywdzeni, i ci, którzy mają dużo zdolności i talentów. Pogoda ducha to także skromność, bierze się też z pokory, która jest zgodą na to, co jest. Jest w niej dużo spokoju i kompletny brak roszczeniowości, obrażania się na innych czy na świat.

Na pogodę ducha pomaga słońce, ciepło i ...

Niezależnie od tego, ile mamy lat, trzeba się cieszyć, że jesteśmy w tym momencie życia, w którym jesteśmy. Ważne, że słońeczko cię kocha – i wszystkich wokół ciebie. A słońce i ciepło bardzo wspomagają dobre samopoczucie. Co jeszcze pomaga? Dobre jedzenie, dobry sen, ale też kontakt z wodą, zanurzanie się w niej, niekoniecznie w morzu czy jeziorze (choć kiedy możemy, to korzystajmy), a na przykład we własnej łazience. Źle ci – wejdź pod prysznic. Niech wraz z wodą spłynie wszystko, co cię gnębi. I popłacz sobie, proszę bardzo, woda zmyje też twoje łzy. A potem osusz się mięciutkim ręcznikiem i posmaruj jakimś ładnym, pachnącym balsamem. Połóż się pod świeżą kołderką, na miękkiej poduszce. Dobra muzyka, film, książka, wiersz czy piosenka – też. Zadzwoń do kogoś, kogo lubisz, spytaj co u niego? Od razu zrobi wam się lepiej na duszy. Poza tym zwierzęta – jak się do nas przytulają, bawią się z nami – ciepło rozchodzi się po całym ciele. Zwłaszcza domowe, ukochane zwierzęta – kiedy jest nam źle i smutno, potrafią pocieszyć jak nikt. Dzięki nim czujemy się mniej samotni, mniej osobni. No i rośliny, przyroda mają prawdziwą moc uzdrawiania, polepszania formy psychicznej i fizycznej. Przecież pogoda jest zawsze: i kiedy świeci

słońce, i kiedy leje i jest szaro. Podobnie z pogodą ducha: ona jest zawsze, niezależna od tego, co nas spotyka, i od pogody na zewnątrz. Oczywiście każdy, także bardzo pogodny człowiek, woli, żeby świeciło słońce. Powodzenia:)

Edyta Kwiatkowska



pozytywne myślenie
tworzy pozytywne obrazy

www.demotywatory.pl