



Czy zdarzają Ci się czasem takie myśli: „To mi nie wyjdzie”, „to się nie może udać”, „ciągle mam pecha”, „nie dam rady tego zrobić”? Proponuję spróbować zostawić je, porzucić i zacząć patrzeć na świat inaczej, pozytywnie, optymistycznie! Dlaczego powinnaś spróbować postrzegać świat wokół w bardziej pogodnych barwach?

Przede wszystkim dlatego, że to, jak myślisz, wpływa na to, jak myślisz i postrzegasz świat.

Dzień Pozytywnego Myślenia?

Dzień Pozytywnego Myślenia obchodzony jest 2 lutego. Powstał z inicjatywy amerykańskiej psycholog, Kirsten Harrell, która zawodowo bada wpływ pozytywnego myślenia na zdrowie oraz proces leczenia ludzi. Harrell doszła do wniosku, że optymiści są nie tylko mniej narażeni np. na choroby serca czy depresję, ale też z reguły prowadzą zdrowszy tryb życia niż pesymiści. Co więcej, nasze nastawienie do świata jest czymś, czego uczymy się przez całe życie i na co mamy – świadomie bądź nie – wpływ każdego dnia. Dobre wzorce i pozytywny stosunek do siebie i otoczenia, warto nieść w sobie i z sobą od najmłodszych lat. W ten sposób będziesz budować pewność siebie oraz bezcenne poczucie własnej wartości.



Dzień Pozytywnego Myślenia

– czy jest potrzebny?

Pozytywne myślenie jest niezwykle ważne w codziennym życiu. Przede wszystkim pomaga łatwiej pokonać problemy i trudności spotykane w codzienności. Optymiści z reguły wyróżniają się wiarą w siebie i swoje możliwości, więc ich życie – w porównaniu do pesymistów – wydaje się łatwiejsze i przyjemniejsze.

Dobre, optymistyczne nastawienie ma pozytywny wpływ także na efektywność. Zamiast szukać problemów i przeszkód na drodze do celu, optymiści są nakierowani na sukces i skupiają się na realizacji zadań, traktując je jak wyzwania, a nie jak przytłaczającą konieczność.

Często optymiści to również ludzie uśmiechnięci, którzy szybko zdobywają sympatię otoczenia, czerpią z życia pełnymi garściami i zarażają pozytywnym myśleniem wszystkich wokół. Co więcej, osoby, które codziennie celebrować Dzień Pozytywnego Myślenia, lepiej radzą sobie ze stresem i nie poddają się w trudnych sytuacjach. Zaczynaj więc pozytywnie myśleć i zaszczep pierwiastek optymistycznej duszy również w swoim otoczeniu, wokół siebie, wśród ludzi, którzy są obok Ciebie!



Dzień Pozytywnego Myślenia

– rodzinne celebrowanie

Jak świętować Dzień Pozytywnego Myślenia razem z dzieckiem?

- Pamiętaj o uśmiechu

Przede wszystkim – zacznijcie od uśmiechu. Bez niego trudno być optymistą. Pamiętajcie, by każdego dnia szukać okazji do śmiania się. Róbcie to po przebudzeniu, podczas zabawy, wspólnego spożywania posiłków czy wieczornego odpoczynku.

- Ubrania kolorowe i pogodne z zabawnymi hasłami czy wzorami

Wasze samopoczucie tworzą również stroje, różne dodatki np. bluzki i T-shirty z humorystycznymi hasłami, pogodnymi kolorami i wzorami, które będą Wam towarzyszyć przez cały dzień przypominając, że warto patrzeć na świat, szukając w nim pozytywów. Malując świat-codziennosc swoja, a przy okazji swojego otoczenia. Kolorując ją różnymi barwami – Pamiętaj, że wysyłasz komunikaty. Tym razem są to zaproszenia do tego, by w sposób otwarty i pozytywny doświadczać każdy dzień.

Im częściej będziecie kolorować także zewnętrznie swój świat, tym bardziej będzie on przyjazny, motywujący i zapraszający do zdobywania nowych doświadczeń.

- **Nie narzekaj**

Chcesz wprowadzić do swojego życia więcej pozytywnych emocji i myślenia o tym, że uda Ci się osiągnąć wszystko co zaplanowałaś? Spróbuj nie narzekać! Spróbuj myśleć pozytywnie. Spróbuj być na TAK! Niektórzy narzekają nawet kilkanaście razy dziennie, zarażając innych pesymizmem i poczuciem bezradności czy beznadziei. Pada deszcz? Spróbuj pomyśleć pozytywnie – znajdź sposób, by korzystnie i z zadowoleniem spędzić ten czas . Ucz w ten sposób siebie i innych dostrzegać dobre strony w codziennych, prozaicznych sytuacjach.



- **Ciesz się chwilą**

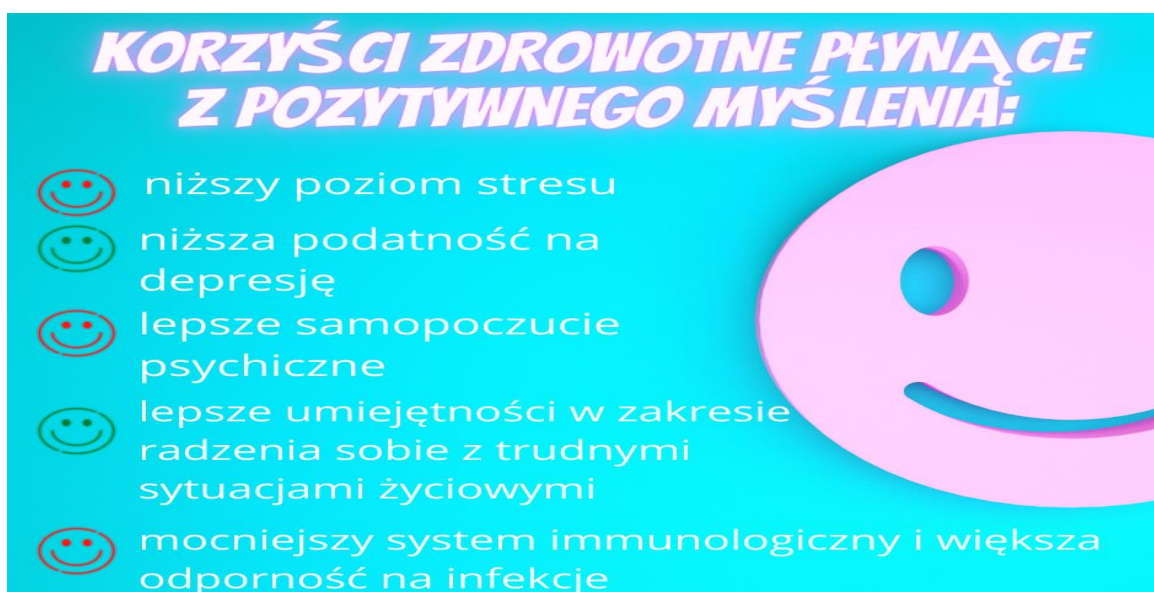
Ucz się doceniać każdą chwilę i dostrzegać w niej coś wyjątkowego i dobrego. Szukaj pozytywnych stron tam, gdzie inni tego nie widzą, nie robią tego. Na spacerze (spójrz tylko, jak piękny jest park i zachód słońca) czy podczas śniadania (to może być dobra okazja do opowiadania zabawnych historii) – chwile są ulotne, ale jednocześnie piękne i wyjątkowe, zwłaszcza gdy przeżywa się je razem z życzliwymi i bliskimi osobami. Te ulotne chwile są teraz.

- **Nie, nie nie!**

Czas zmienić i zamienić negatywne komunikaty, a zastąpić je pozytywnymi. „Nie będę wagarował” zamień na: „ Wykorzystam potencjał jaki może dać mi szkoła”. Te same komunikaty przedstawione w inny sposób mogą brzmieć skóteczniej i o wiele pozytywniej niż te, poprzedzone krótkim, kategoriycznym „NIE”, które niejednokrotnie niewiele wnosi i nic nie zmienia.

- **Motywuj**

Motywuj się każdego dnia, a nie tylko w Dzień Pozytywnego Myślenia. Wzmacniaj swoją pewność siebie i wiarę we własne siły. „Wierz w Ciebie!”, „powtarzaj, że dasz radę!”, „nie przejmuj się, następnym razem pójdzie lepiej”, „znajdę inną drogę by rozwiązać problem” czy „byłem dzielny i naprawdę na to zasłużyłem” to słowa, które są niezwykle potrzebne do tego byśmy wzrastali w zdrowiu. Nie pozwalaj sobie na dominację złych myśli, natomiast gdy usłyszysz „jesteś najgorszy”, „to twoja wina” lub „wszystko zepsułeś” natychmiast reaguj i pomyśl, że nie ma na świecie człowieka, który byłby świetny we wszystkim co robi. Niedoskonałości są bowiem czymś normalnym i każdy jakiegoś ma. Ważne, że próbujesz wykorzystać potencjał jaki masz oraz poszerzasz obszary kompetencji i umiejętności.



Zasady pozytywnego myślenia

Co zrobić by myśleć pozytywnie? Można stosować się np. do Dekalogu Optymisty, który opracował aktor Mariusz Pujszo i psycholog Leszek Mellibruda. Poniżej zasady, którymi warto się kierować.

1. Przeżywaj radość, nie oszczędzając siebie w jej okazywaniu.
2. Nie ten odnosi sukces, kto wcześniej wstaje, ale ten, kto wstaje uśmiechnięty. Uśmiech jest czymś więcej niż tylko grymasem sympatii – podaruj każdego dnia swój uśmiech co najmniej 5 osobom.
3. Wzmacniaj nawyki używania zwrotów „dziękuję” i „proszę” – okazuj innym wdzięczność za czynione przez nich dobro.
4. Dojrzałe kochaj zmiany – pielęgnuj ciekawość i otwartość na nowości. Ryzyko to narzędzie sukcesu, nie bój się z niego korzystać. Z mądrością oswajaj życiowe i biznesowe Czarne Łabędzie.
5. Przyszłość jest częścią życia każdego człowieka – ufając w sprzyjający ci los odkrywaj jego pozytywne strony.
6. Uwierz w swoją skuteczność – rozwijaj i doskonal ją na różne sposoby. Czasami o swoje marzenia warto walczyć latami.
7. Bądź kreatorem własnego szczęścia – dbaj o zdrowe, radosne i życzliwe nastawienie do siebie, innych ludzi i świata, bądź autorem szczęśliwego życia. Nie gniewaj się na innych, szkoda życia.
8. Pracuj nad uważnością – skupiaj się na znajdowaniu rozwiązań, nie szukaniu winnych. Z każdej sytuacji są co najmniej trzy wyjścia, zwykle jest ich więcej.
9. Myśl o swoich celach i sposobach ich osiągnięcia. Nawet jeśli wszystko straciłeś/straciłaś to przypomnij sobie kiedy zaczynałeś/zaczynałaś i zacznij raz jeszcze.
10. Smakuj różne chwile swojego życia – odkrywaj ich sens, pogłębiając satysfakcję.



Pamiętaj definicji pozytywnego myślenia jest wiele. Klasyczna, którą zamieszcza Słownik Języka Polskiego brzmi: „pozytywne nastawienie do problemów, które trzeba rozwiązać, oraz wiara we własne możliwości”. Ktoś inny powie, że optymistyczne myślenie to po prostu dobry nastrój, wiara w to, że chcesz to móc, nadzieja, pogoda ducha, traktowanie problemów, które zawsze będą się pojawiały w życiu jako przeszkód, ale spraw do rozwiązania.

Środowisko medyczne ma jeszcze inne definicje, bo wie, że pozytywne myślenie wpływa na stan naszego zdrowia. Tym właśnie zajmuje się m.in. psychoneuroimmunologia - nauka o interakcjach między psychiką a układami nerwowym i immunologicznym, czyli dbającym o naszą odporność. W sferze jej głównych zainteresowań leży powiązanie stresu z chorobami,

jego wpływ na ich wywoływanie czy zaostrzenie przebiegu. Osoba myśląca pozytywnie potrafi aktywnie reagować na zmiany, kreatywnie podchodzić do rozwiązania problemów, nie wstydzi się swoich ambicji i marzeń oraz dążenia do ich realizacji i po prostu w siebie wierzy. Osoby pozytywnie myślące o sobie, świecie i życiu łagodniej reagują na nerwowe sytuacje, co pozwala im na bardziej efektywne rozwiązywanie zaistniałych problemów. I w ten sposób zamykają takie optymistyczne koło.