

Ćwicz pozytywne myślenie

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 25, styczeń 2011 00:00

Odsłony: 7062

Aby móc działać naprawdę skutecznie i w pełni wykorzystać swój potencjał, musisz mieć nie tylko poczucie własnej wartości i proaktywne nastawienie do życia, ale także ćwiczyć pozytywne myślenie.

Pozytywne myślenie 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.

Zdolność do pozytywnego myślenia utrzymuje się u różnych osób na różnym poziomie, zależnie od tego, jakie programy znajdują się w ich podświadomości, oraz od tego, na ile - w sposób świadomy - potrafią te programy modyfikować.

Nasza podświadomość ma w sobie coś z komputera - zbiera i przechowuje dane. To, jak jest zaprogramowana, zależy od informacji ze świata zewnętrznego, czyli od wcześniej zdobytych doświadczeń i ich interpretacji, ale także od informacji na temat nas samych i naszych zachowań uzyskanych na drodze doświadczenia i od innych ludzi. Przypominamy: im więcej pozytywnych informacji o sobie, tym większe poczucie własnej siły i większa wiara w dobry rezultat działania. Im więcej dobrych informacji na temat świata, ludzi i generalnie - rzeczywistości, tym częściej efekty działań są pozytywne. Wiara w sukces dodaje sił, uskrzydla, redukuje stres. Wszystko to zwykle sprzyja jakości naszej pracy.

Pozytywne informacje na temat ludzi i świata powodują - niezależnie od naszej woli - nastrój, który sprzyja działaniu. Negatywne mogą tworzyć lęki oraz obniżyć zapał i entuzjazm, a w konsekwencji - poziom energetyczny. Dlatego z punktu widzenia skutecznego działania cenne jest dostarczanie sobie jak najwięcej pozytywnych informacji na własny temat oraz potwierdzenia szansy na sukces. Czasami w tym celu trzeba dołożyć nowe dane do mózgowego "komputera", a zatem zmienić program. Możesz to zrobić!

Pamiętaj!

- Nie unikaj oceny innych i poprawiaj to, co możesz poprawić.
- Słuchaj raczej tych, którym udało się coś zrobić, niż tych, którym to się nie udało.
- Bierz pod uwagę fakt, że ci, którym nie wyszło, po prostu częściej i głośniejsze o tym mówią, pomyśl jednak, ilu osobom udaje się osiągnąć to, co zamierzały.
- Zauważ, że więcej ludzi pracuje, niż nie pracuje, a pracę dostają ci, którzy naprawdę wytrwale jej szukają.
- Nie narzekaj i nie słuchaj tych, którzy narzekają, najłatwiej jest bowiem obarczać odpowiedzialnością za swoje niepowodzenia innych i - generalnie - świat; nie zatruwaj siebie i innych negatywnym stosunkiem do rzeczywistości.
- Posługuj się faktami i staraj się używać jak najmniej określeń wartościujących i oceniających o negatywnym zabarwieniu, gdy mówisz o zdarzeniu, które nie było pozytywne.
- Miej odwagę ryzykować i zgadzać się na zmiany.

Na nasz nastrój, chęć do działania i poziom entuzjazmu wpływa również to, co dociera do nas codziennie z mediów, a także od ludzi - ich komentarze na temat świata i rzeczywistości. Bez względu na to, czy zdajemy sobie z tego sprawę, czy nie, wszelkie negatywne i smutne informacje tworzą w nas nastrój niesprzyjający działaniu. To, jaka atmosfera utrzymuje się w rodzinie, firmie, klasie, a nawet w państwie

Ćwicz pozytywne myślenie

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 25, styczeń 2011 00:00

Odsłony: 7062

- w istotny sposób wpływa na wyniki działania, a także na... poziom zdrowia fizycznego członków tych grup.

Dlatego warto samodzielnie dbać o tworzenie pozytywnej atmosfery wokół siebie, tworzyć nastrój nadziei i wiary, a także bronić się - jak przed bakteriami i infekcją - przed malkontentem innych. Łatwo to robić, kiedy ma się dookoła raczej pozytywnie myślące osoby.

Jeśli otaczają Cię ludzie niezadowoleni ze swojego życia, narzekający i mówiący o jego "ciężarze", będziesz musiał włożyć w swoje pozytywne nastawienie więcej pracy.

Radzimy:

- jak najrzadziej oglądaj wszelkiego typu sensacyjne programy telewizyjne,
- nie oglądaj filmów pełnych przemocy i agresji;
- nie graj w brutalne gry komputerowe,
- słuchaj wiadomości podawanych raczej w spokojnym tonie,
- nie używaj bezmyślnie negatywnych określeń i słów,
- zadbaj o ładny język.

Niezależnie od tego, jak mocno wierzylibyśmy w to, że wszystko będzie dobrze, życie niesie nam od czasu do czasu - z różnych powodów - nieprzyjemne doświadczenia, których nie chcemy; czasami są to wręcz doświadczenia naprawdę trudne, ciężkie, bolesne. Trzeba sobie uświadomić, że wartość życia mieści się również w doświadczaniu cierpienia i bólu; a w związku z tym - są one czymś, co trzeba przeżyć.

Ważne!

Nie pomyśl przypadkiem, że pozytywne myślenie polega na unikaniu bólu i cierpienia za wszelką cenę czy oszukiwaniu siebie i innych, że świat składa się z samych przyjemnych zdarzeń.

Reakcja cierpienia czy bólu jest w pewnych sytuacjach zupełnie zrozumiała; rzecz w tym, żeby nie przeżywać jej zbyt długo, ale - po okresie swobodnego reagowania - wyciągnąć właściwe wnioski i aktywnie przetwarzać te sytuacje w pożądanym kierunku. Warto wiedzieć, że wiele negatywnych zdarzeń bywa początkiem najlepszych ludzkich wyborów.

I o to chodzi. To jest pozytywne myślenie. Zdolność zauważania wśród różnych zdarzeń głównie tych dobrych.

Przykład:

Karolina nie zdała matury. Załamała się. Siedziała całymi dniami w domu. Uważała, że nie zasługuje na to, by wyjechać na wakacje czy bawić się na dyskotekach. Zaczęła jeść więcej słodyczy, przytyła, popsuka jej się cera. Spowodowało to dodatkowe przyczyny jej - już i tak złego - samopoczucia. Książki i podręczniki leżały w widocznym miejscu w pokoju dziewczyny, ale ilekroć do nich zajrzała - nie mogła się skoncentrować na nauce. Zaczęła pracować w sklepie, żeby "przynajmniej mieć więcej pieniędzy". Wracała do domu zmęczona i zniechęcona. Dopiero kilka wizyt u psychologa pomogło Karolinie wyjść z tego obniżonego nastroju.

Ćwicz pozytywne myślenie

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 25, styczeń 2011 00:00

Odsłony: 7062

Bartek też nie zdał matury. Wstydził się, ponieważ wiedział, że winę za taki stan rzeczy ponosi wyłącznie on sam - za mało czasu poświęcił nauce. Jednak nie załamał się. Powiedział sobie i innym, że ma przed sobą rok, który postara się jak najlepiej wykorzystać. Nie tylko będzie się przygotowywał do matury, ale popracuje bardziej nad chemią i biologią, ponieważ wiedza z tych przedmiotów będzie mu potrzebna przy zdawaniu egzaminów wstępnych na Akademię Medyczną. Gdyby zdał maturę za pierwszym razem, nie próbowałby nawet startować na medycynę, ponieważ nie miałyby szans na przebrnięcie przez egzaminy wstępne i dostanie się na studia. Teraz wykorzysta rok, który ma przed sobą, i zrobi to, czego naprawdę pragnie. Poza tym, chłopak zatrudnił się jako sprzątacze w siłowni, gdyż nie chciał być "ciężarem" dla rodziców.

Oto klasyczna różnica w podejściu pozytywnym i negatywnym do życia. Bartek wyciągnął wnioski i sytuację przykrą zamienił w korzystne przeżycie, Karolina natomiast pogarszała swoje i tak już trudne położenie. Jasno widać, która postawa może dać lepsze wyniki.

Możesz ćwiczyć pozytywne przekształcanie świata przez codzienne, świadome myślenie w tym kierunku i małe działania:

- uśmiechaj się do ludzi i do siebie; nawet wtedy (szczególnie wtedy), kiedy nie masz na to ochoty; szybko zobaczysz, że ludzie będą dla Ciebie miłsi,
- chodź z podniesioną głową sprężystym, energicznym krokiem,
- kiedy spotyka Cię trudna sytuacja, najpierw pytaj "Co jest w niej dobrego?", "Czego się z niej nauczyłem?"; potem "Jak mogę wynieść z tego korzyść?", "Co powinienem zrobić?",
- zabaw się od czasu do czasu w wieczorne spisywanie 40 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!

I o to chodzi. To jest pozytywne myślenie. Zdolność zauważania wśród różnych zdarzeń głównie tych dobrych.

Artykuł jest częścią Poradnika absolwenta "Wyprawka Maturzysty" 2005

Źródło: www.poztywne.com