

Pozytywne myślenie

Nasze życie jest tym, co zeń uczynią nasze myśli.

Marek Aureliusz

Czy zastanawialiście się kiedyś jaki wpływ na życie ma nasze myślenie i nastawienie do życia? To jak układają się nasze sprawy życiowe w dużym stopniu zależy od nas samych, często od tego jak myślimy negatywnie czy też pozytywnie.

Jakość życia w 90% zależy od naszego nastawienia. Właściwe podejście do pracy i do życia jest ogromnie ważne. Jednak trudno je zmienić na zawołanie. Wymaga to pracy.

Ci, którzy są ciekawi, pełni entuzjazmu i poświęcenia mają duże szanse na sukces. Jeśli mamy własną wizję działania, jeżeli wiemy, do czego zmierzamy, jeżeli nasze życie jest poukładane i ma sens, to możemy stwierdzić, że mamy nastawienie pozytywne.

Negatywne myślenie powoduje stres, ponieważ niszczy nasze zaufanie w to, że jesteśmy w stanie wykonać stojące przed nami zadania.

Myślimy negatywnie gdy nisko siebie oceniamy, krytykujemy się za popełnione błędy, wątpimy w swoje możliwości, spodziewamy się klęski. To jest negatywna strona sugestii, która niszczy zaufanie, szkodzi wydajności i często paraliżuje nasze możliwości.

Co zrobić, aby zwalczyć towarzyszące nam negatywne myślenie, które wywołuje stres?

Otóż pozytywne myślenie (*obok świadomości i racjonalnego myślenia*) jest użyteczne w walce ze stresem i niepewnością.

Zdolność do zauważania pozytywnych aspektów każdej sytuacji to jeden ze wskaźników zdrowia psychicznego. Jeżeli umiemy dostrzec w drugim człowieku lub dowolnym zdarzeniu ich dobre strony, to z natury jesteśmy pogodni, cieszymy się sympatią innych i jesteśmy zdrowsi fizycznie. Są to trzy najważniejsze powody, dla których warto wytrenować umiejętność pozytywnego myślenia.

Czym więc pozytywne myślenie jest, a czym nie?

Pozytywne myślenie polega na świadomym koncentrowaniu się na pozytywach tego, co nas otacza: ludzi, zdarzeń i sytuacji.

Hasło "pozytywne myślenie" często mylnie utożsamiane jest z "propagandą sukcesu", dlatego warto dokładniej określić, czym jest - a czym nie jest - pozytywne myślenie.

Pozytywne myślenie to szczególny stan umysłu (i/lub ciała), decydujący o odczuciach, zachowaniach i skuteczności działania. Pozytywne myślenie wywołuje szczególny rodzaj emocji, który wzbudza w nas pozytywną energię i przyczynia się tym samym do skuteczniejszego działania zarówno w sferze osobistej jak i zawodowej.

Pozytywne myślenie, to przede wszystkim, opieranie się na mocnych stronach człowieka, a nie podkreślanie jego słabości, umiejętność zauważania w ludziach i ułatwianie im dostrzegania talentów i pozytywnych cech, jakie posiadają. To zauważanie i rozwijanie

swoich pozytywnych stron, zdolności i zainteresowań, a także związana z tym odpowiedzialność za zidentyfikowanie i wydobycie na światło dzienne swoich talentów i uzdolnień w procesie świadomego odkrywania siebie.

Objawia się ono w pozytywnych oczekiwaniach w stosunku do wyników działania, zarówno swojego, jak i innych. Jedną z zasadniczych cech człowieka sukcesu jest nawyk pozytywnego oczekiwania, że się uda i koncentrowanie się na tym, co trzeba zrobić, aby się udało, a nie szukanie przyczyn, dla których ma się nie udać.

Pozytywne myślenie składa się z dwóch umiejętności:

a) pierwsza z nich - to **wiara** w pozytywny skutek naszego działania;

b) 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 informacji ze świata zewnętrznego, czyli od wcześniej zdobytych doświadczeń i ich interpretacji, a także od posiadanych informacji na temat nas samych i naszych zachowań uzyskanych na drodze doświadczenia i od innych ludzi.

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.

Co charakteryzuje człowieka myślącego pozytywnie? Otóż osoba taka:

- mówi o pozytywnych stronach swoich przyjaciół, sytuacji...
- przewiduje rozwój i podejmuje odpowiednie kroki w tym kierunku
- przyszłość napawa ją optymizmem
- szuka możliwości efektywnej pracy
- konkuruje z najlepszymi
- stara się zarobić więcej
- wyznacza sobie wielkie cele
- planuje długofalowo
- otacza się ludźmi myślącymi pozytywnie, o postępowych poglądach
- nie zwraca uwagi na drobne pomyłki
- koncentruje się na swoich zaletach

- poszerza swoje horyzonty myślowe
- ma na uwadze nie tylko to co jest w danym momencie, ale i to, co może być
- czuje się członkiem wspólnoty, zespołu i nie ogranicza się tylko do własnego zakresu obowiązków
- wierzy w siebie.

Człowiek pozytywnie myślący potrafi reagować na każdą zmianę, jak na kolejny pozytywny zbieg okoliczności, nawet jeżeli sytuacja wygląda na bardziej skomplikowaną, niż wcześniej. Taka osoba ma w sobie „zapał do życia”, stara się aktywnie rozwiązywać swoje problemy, spełniać marzenia, jest otwarta na nowości, wierzy w siebie, nie poddaje się bierności, bezradności i narzekaniu na złośliwość losu.

Pozytywne myślenie związane jest z rozwijaniem odpowiedzialności, która objawia się w patrzeniu w przyszłość, a nie w rozpamiętywaniu błędów przeszłości. Dlatego - zamiast tracić czas na usprawiedliwianie się i tłumaczenie - lepiej zastanowić się: co JA mogę zrobić w tej konkretnej sytuacji, aby było lepiej - i nie szukać wykrętów, albo mieć pretensje.

Umiejętność pozytywnego myślenia z całą pewnością umożliwia wpływ człowieka na jakość jego życia, jednak należy pamiętać, że nie zastąpi ona umiejętności myślenia racjonalnego i że amerykańskie „keep smiling” nie zawsze się sprawdza, nie jest skuteczne w każdej sytuacji i czasami może nam bardziej zaszkodzić niż pomóc... Aczkolwiek, myśląc o przyszłości, o naszej sytuacji, czy o nas samych nie możemy widzieć tylko rzeczy negatywnych, czyli czarnej plamy. Takie spostrzeganie jest niekonstruktywne, nie prowadzi do twórczych rozwiązań, a nawet jest szkodliwe. Psychologowie, lekarze, naukowcy, czy trenerzy zajmujący się działaniami twórczymi zwracają uwagę na to, jak wiele korzyści wynika z myślenia pozytywnego.

Dlatego nie dziwi nas fakt, że w dzisiejszych czasach, kiedy na każdym kroku narażeni jesteśmy na stres, żyjemy w ciągłym pośpiechu, często nie mając czasu dla siebie, a sytuacja wokół nas wręcz „przyprawia o dreszcze” pozytywne myślenie zdobywa olbrzymią popularność. Często jest to jedyny sposób, aby pomóc samemu sobie i nie dać się zwariować...

Pozytywne myślenie i afirmacje.

Metodą pozwalającą odpyrać pojawiające się negatywne myśli są pozytywne afirmacje. Ich podstawą jest racjonalna ocena sytuacji, sprzyjająca zmianie destrukcyjnego obrazu własnego ja i negatywnego wzorca zachowań.

Dzięki temu można osiągnąć większą pewność siebie a przede wszystkim zmienić swój dotychczasowy negatywny wzorzec postępowania w nowy- pozytywny.

Oto kilka przykładów afirmacji:

- Potrafię to zrobić
- Potrafię osiągnąć swój cel
- Jestem sobą i ludzie lubią mnie za to jaka jestem

- Kontroluję swoje życie
- Uczę się z popełnionych błędów. One zwiększają bazę doświadczeń, z których wyciągam wnioski
- Jestem pewny/ pewna swoich racji.

Technika afirmacji, stosowania wewnętrznych przekonań, pozytywnych stwierdzeń jest dobrym sposobem na podniesienie się na duchu, dodanie sobie siły i odwagi do działania.

KILKA SPOSOBÓW RADZENIA SOBIE Z NEGATYWNYMI MYŚLAMI. ZAPOZNAJ SIĘ. MYŚL POZYTYWNE !

Gdy częściej towarzyszą nam w codziennym życiu „czarne myśli” warto jest się postarać zamienić ten negatywny natłok myśli na nieco bardziej pozytywne - mimo, że czasami może okazać się to wcale nie takie łatwe ...

Poniższe sposoby pozwolą skierować dotychczasowe działania w stronę pozytywnego myślenia.

1. Spróbuj zatrzymać strumień negatywnych myśli - wypowiedz głośno :

2. Sprawdź na ile realne są Twoje obawy, a na ile naznaczone są one Twoimi przekonaniami :

- *nie mam wyjścia, powinienem, muszę...*
- *to beznadziejne, straszne, okropne...*
- *gorzej już być nie może, nic gorszego nie mogło mnie spotkać, to koniec świata...*
- *nic nie mogę uczynić, by to zmienić...*
- *nie wytrzymam tego dłużej...*

3. Zapytaj samego siebie - zweryfikuj poniższe przekonania :

- Czy rzeczywiście nic gorszego już nie mogło mnie spotkać?
- Czy istotnie już nic nie da się zrobić?
- Czy faktycznie to już jest koniec świata?
- Czy to jest takie straszne jak mi się wydaje?
- Czy rzeczywiście zawsze powinienem znać na wszystko odpowiedź? Być zawsze przez wszystkich akceptowany?
- Czy nie mam prawa do popełniania błędów ? Czy zawsze muszę być najlepszy?

4. Zastanów się, co realnie możesz zrobić w tej sytuacji? Jakie możliwe rozwiązania przychodzą ci do głowy? Czego pozytywnego możesz dopatrzeć się w tej sytuacji?

5. Zastanów się : czy możesz naprawić popełniony błąd? W jaki sposób? Co możesz zrobić, by nie popełnić go w podobnej sytuacji, w przyszłości? Jakie doświadczenie płynie dla Ciebie z tej sytuacji, w tym momencie?

6. Jeśli chcesz krytykować, to postaraj się **krytykować jedynie swoje zachowania a nie całego siebie** -to przecież nie to samo: każdemu zdarza się popełnić błąd, prawda?

Powiedz sobie :

- popełniłem błąd - *zamiast*: jestem beznadziejny
- zraniłem kogoś - *zamiast*: jestem okrutny
- wygłupiłem się - *zamiast*: jestem głupi

7. Używaj bardziej pozytywnych określeń (słów), którymi siebie oceniasz:

Powiedz sobie :

- *czasami zdarza mi się popełniać błędy* - zamiast: jestem głupi
- *ufam ludziom* - zamiast: jestem naiwny
- *jestem wrażliwy* - zamiast: jestem słaby psychicznie
- *istnieją rzeczy, wobec których odczuwam lęk* - zamiast: jestem tchórzem

8. Jesteś niepowtarzalny! Jesteś tym, kim jesteś, masz prawo do tego, by czuć się tak jak się czujesz, myśleć w taki sposób, w jaki myślisz!

Powiedz więc sobie :

- *mam prawo do popełniania błędów* - zamiast: zawsze muszę coś zepsuć
- *mam prawo do tego, by czuć lęk* - zamiast: jestem tchórzem
- *mam prawo do wyrażania swego zdania* - zamiast: gdy to powiem, to wystawię się na pośmiewisko

9. Odwołaj się do swoich wcześniejszych, pozytywnych doświadczeń :

- przypomnij sobie takie doświadczenie, w którym potrafiłeś poradzić sobie z podobną sytuacją... zachować się zupełnie inaczej... Z pewnością masz takie wspomnienie!
- pomyśl o tym, co w sobie lubisz, za co się cenisz, co potrafisz robić, w czym jesteś dobry... na pewno jest taka rzecz !

Potraktuj SIEBIE z należytą łagodnością! Na pewno na to zasługujesz!

Niekiedy jednak ludzie stosują pozytywne myślenie w sposób lekkomyślny, wierząc, że jest ono skuteczne w każdej sytuacji.. Należy pamiętać, że samo pozytywne myślenie jest niewystarczające! Aby przyniosło ono efekt, należy przede wszystkim realistycznie określić swoje cele, stworzyć staranny plan działania, ocenić swoje zasoby i umiejętności, a pozytywne myślenie traktować jako wsparcie dla swoich działań!

Poniżej przedstawione są dwa różne podejścia do sytuacji życiowej, która mogła się przydarzyć każdemu z nas. Sprawdź, które z nich najczęściej stosujesz w swoim życiu.

Przykład 1. *Marta nie zdała matury. Załamała się. Siedziała całymi dniami w domu izolując się od otoczenia. Uważała, że nie zasługuje na to, by wyjechać na wakacje czy bawić się na dyskotekach. Zaczęła jeść więcej słodczy, przytyła, popsuta 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.*

Przykład 2. *Marek – rówieśnik Marty, też nie zdał matury. Wstydział 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 miałby 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 sprzątac w siłowni, gdyż nie chciał być ciężarem dla rodziców.*

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

Praktyczne wskazówki, które mogą być pomocne w codziennym życiu:

Nastawienie jest paliwem dającym napęd Twojej karierze...

Jeżeli myślisz, że uległeś – *uległeś*.
Jeżeli myślisz, że ci nie wolno – *nie wolno*.
Jeżeli chciałbyś wygrać, ale myślisz, że nie możesz,
Na pewno nie wygrasz.
Jeżeli myślisz, że przegrasz – *już przegrałeś*.
Bo tak już jest na świecie,
Że sukces bierze się z woli człowieka.
Wszystko zależy od stanu umysłu.
W życiowych zmaganiach nie zawsze
Zwyciężają silniejsi i szybsi.
Prędzej, czy później wygra ten,
Kto myśli, że wygrać może.

Musimy wierzyć w siebie, żeby zmienić marzenia w rzeczywistość.

Unikaj toksycznych ludzi

Choćbyś naładował się pozytywną energią 100 000 voltów,
Niewiele Ci to pomoże, jeżeli otoczysz się
Milionami watów ujemnej energii...

Wiele ludzi wiecie smutne, przygnębiające życie, ale nic nie robi, żeby je zmienić.

Mówi o tym historyjka o psie, który leżał na ganku, wył i skamlał. Obok przechodziła dziewczynka. Zapytała właściciela, dlaczego pies się tak zachowuje. „Bo leży na gwoździu”- odpowiedział. „To dlaczego się nie ruszy?” – spytała znowu. Właściciel uśmiechnął się i powiedział: „Bo nie dość go boli”.

Morał z tego jest prosty. W życiu spotkać można dwa typy ludzi: tych, którzy będą ciągnąć Cię w dół, uskarżając się na kłopoty, i tych, którzy pomogą Ci iść w górę, rozwiązując problemy.

Nie stań się ofiarą syndromu przewlekłego niezadowolenia. Unikaj toksycznych ludzi, a łatwiej osiągniesz co chcesz.

Podkreślaj pozytywy.

Pomyśl przynajmniej o jednej pozytywnej rzeczy,
która Ci się przydarzyła w ciągu ostatnich 24 godzin!

Znany specjalista od motywacji Leo Buscaglia pytał: „Dlaczego niektórzy ludzie zawsze widzą piękne niebo, cudowne kwiaty i niezwykłych ludzi, podczas gdy inni z wielkim trudem znajdują cokolwiek pięknego?”

Wyobraź sobie podróż pociągiem do Nowego Jorku. Podczas podróży uwagę jednych osób przyciągną śmieci i wymalowane graffiti na betonowych ścianach wzdłuż trasy. A jednocześnie innych urzekną maleńkie kwiatki i rośliny, które były dość silne, żeby przebić się przez kamienne podłoże tunelu i rozkwitnąć w nikłej odrobinie słońca. Od oczu patrzącego zależy, czy dostrzeżenie we wszystkim pozytywne piękno.

Weź przykład z maleńkiego kwiatka: podkreślaj pozytywy i zauważaj jasne strony życia!

Bibliografia:

1. Buscaglia L.: „Radość życia. O sztuce miłości i akceptacji”, wyd. GWP, 2007.
2. Gray M.: „Siły życia”, wyd. Naukowe PWN, 1997.
3. Klein S.: „Sposób na karierę”, wyd. Amber 2001.
4. Peale Norman V.: „Moc pozytywnego myślenia”, wyd. Studio Emka, 2004.
5. Peale Norman V.: „Możesz jeśli myślisz, że możesz”, wyd. Studio Emka, 2006.
6. Scheich G.: „Pozytywne myślenie. Czy może szkodzić”, wyd. GWP 2001.
7. Seligman M.E.P „Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie”, wyd. Media Rodzina 1996.
8. Seligman M.E.P Co możesz zmienić, a czego nie możesz, wyd. Media Rodzina 2000.
9. Wegscheider-Cruse S.: „Poczucie własnej wartości. Jak pokochać siebie”, wydawnictwo GWP 2002.

Inne źródła:

www.psychodnia.pl,

www.sciaga.pl,

www.pozytywne.com,

www.twojamoc.pl