



Pozytywne myślenie - jak je utrzymać?

Codzienne zmagania z rzeczywistością zużywają naszą energię witalną, obniżają odporność na stres i destrukcyjnie działają na nasze postrzeganie otaczającego nas świata. Jak w tej sytuacji ochronić siebie przed „zaświeceniem się lampki rezerwy”, po której często puszczają nam nerwy?

Pozytywne myślenie to zarówno wiara w pozytywny efekt naszych działań, ale również i zdolność do dostrzegania pozytywnych aspektów sprawy przy jej niekorzystnym przebiegu. Nie każdemu przychodzi to łatwo. Nasze nastawienie do świata wykreowane jest przez wszystkie doświadczenia życiowe, które pozostawiły swój ślad w naszej podświadomości.

Będąc tego świadomym możemy próbować podjąć wysiłki kontrolowania swoich myśli i emocji w taki sposób, aby utrzymać pożądaną poziom pozytywnego spojrzenia na świat, całe swoje życie i codzienne sprawy.

Na temat pozytywnego myślenia napisano już tysiące książek, artykułów i drobnych publikacji. W wielu z nich można znaleźć ciekawe ćwiczenia służące poprawie nastroju, czy redukcji stresu. Faktem jednak jest, że to, w jaki sposób układają nam się codzienne sprawy w dużej mierze zależy od nas samych.

"Nasze życie jest tym, co zeń uczynią nasze myśli". Marek Aureliusz - "Medytacje"

Otoczający świat nie rozpieszcza nas. Negatywne informacje przekazywane przez media, brutalność w filmach i grach komputerowych, oraz tłumy „narzekaczy” użalających się nad swoim losem. Chcesz tego, czy nie Twoja podświadomość koduje te informacje, dlatego też staraj się:

- Unikać bezwartościowych programów telewizyjnych, które „karmią” nasze umysły cudzymi problemami. Opuść sobie „**Detektywów**” i „**Sądy Rodzinne**”. To nie są Twoje problemy. Zamiast tego wyjdź na spacer, pobiegaj dla zdrowia lub poczytaj wartościową książkę na ławce w parku.



- Bierz przykład z ludzi, którym udało się w życiu osiągnąć to, o co Ty walczysz. Znajdź ich, poznaj i utrzymuj kontakt. Omijaj ludzi, którzy wiele by chcieli, ale niewiele chcą od siebie dać, a za swoje niepowodzenia głośno oskarżają cały świat.

- Stwarzaj wokół siebie przyjemną atmosferę. Uśmiechaj się do ludzi a zobaczysz, że oni również zaczną się do Ciebie uśmiechać. To z pewnością pokoloruje Ci świat.

- Naucz się wyszukiwać dobrych stron każdej sytuacji, która Ciebie spotka i na nich się skupiaj. Wolność człowieka leży między bodźcem, a reakcją. Daj sobie czas na to, aby się

zatrzymać, pomyśleć i dokonać lepszego wyboru. Staraj się nie reagować automatycznie według utartego schematu zapisanego w podświadomości.

- Pamiętaj, że „*W zdrowym ciele, zdrowy duch*”. Może to i banał, ale każdy z nas wie, że kiedy jesteśmy naprawdę zmęczeni lub chorzy, nie mamy ochoty nawet na uśmiechanie się, dlatego zadbaj o zdrowie i kondycję fizyczną. Ćwiczenia fizyczne uwalniają [Endorfiny](#), które zadbają o Twój dobry nastrój.
 - Spraw, by Twoje „akumulatory” były naładowane. Zadbaj o odpowiednio długi sen w nocy.
 - Poznaj kilka technik radzenia sobie ze stresem lub w trudnych sytuacjach i zacznij je systematycznie wprowadzać w swoje życie, oraz stosować. Stres wywołuje niepotrzebne napięcie mięśni. To pożera Twoją energię. Zadbaj o relaks i gorącą kąpiel, a od czasu do czasu zafunduj sobie masaż.
 - Chodź w pozycji wyprostowanej, energicznym krokiem i z podniesioną głową. Zyskasz w ten sposób więcej pewności siebie.
 - Starannie dobieraj słowa swoich wypowiedzi. Jeżeli masz skłonności do przeklinania, to postaraj się nad tym zapanować. Unikaj narzekania, obwiniania i zrzucania odpowiedzialności na innych. Ostrożnie używaj słów oceniających, gdy rozmawiasz o negatywnych wydarzeniach.
 - Nie rozpamiętuj przeszłości. Wyciągnij wnioski ze swoich przeszłych działań, by stać się lepszym dzisiaj i w przyszłości. Pozwól odejść przeszłości i żyj Tu i Teraz. Chwyć sprawy takimi, jakie są dzisiaj i pognaj do przodu.
 - Nie żyj na podstawie plotek i mitów. Trzymaj się faktów, analizuj je i na ich podstawie podejmuj decyzje.
 - Na koniec dnia postaraj się wypisać pozytywne rzeczy, które Ci się przydarzyły. Myśl o tym, że masz wieczorem je wypisać sama pomoże Ci doszukiwać się pozytywów w ciągu dnia.
 - Bez względu na to, jakiego jesteś wyznania, zadbaj o swojego ducha i podziękuj swojej Sile Wyższej za wszelkie wsparcie i pozytywne rzeczy, jakie przytrafiły Ci się w trakcie dnia. Świadomość, że nie jesteś samotny(a) w swojej codziennej walce przyniesie Ci dodatkowy spokój ducha.
- Nigdy, przenigdy się nie poddaj. Sprawy nie zawsze idą od razu po naszej myśli. Często trzeba stoczyć prawdziwą walkę, aby otrzymać upragnioną nagrodę.

Pamiętasz wiewióra z Epoki Lodowcowej? Jego wolę walki zna chyba cały świat :-)

<https://www.youtube.com/watch?v=y6ajXkvIDpc>

Licencja użytkownika

Możesz dowolnie kopiować i rozpowszechniać niniejszą publikację w każdej formie. Jedynym warunkiem jest to, by treść nie uległa zmianie.

Niniejszą publikację można cytować pod warunkiem, że poda się źródło cytatu, lub adres strony: pozaetatem.pl

Przeznacz ten raport swoim znajomym, którzy mogliby docenić Cię za zawartą w nim wiedzę. (Zastrzegam sobie jedynie: Zakaz modyfikowania treści)

© [2014 PozaEtatem.pl](http://2014PozaEtatem.pl)