

RAZMIŠLJAM POZITIVNO 😊



Življenjskih okoliščin pogosto ne moremo spreminjati, lahko pa izberemo svoj pogled nanje. Sami v pomembni meri vplivamo na svoje misli, jih izbiramo, vrednotimo, spreminjamo, preusmerjamo, imamo nad njimi določen nadzor. Npr. lahko godrnjamo in se jezimo, ker moramo biti toliko časa doma, da se ne smemo družiti, lahko pa smo veseli, ker imamo več prostega časa, ker lahko dlje spimo, pogledamo več serij itd.

Če razmišljamo negativno, imamo negativne občutke, vidimo samo slabe stvari, in se tako tudi vedemo itd. Če pa razmišljamo pozitivno, se bolje počutimo, verjamemo vase in v to, da bo vse dobro, smo bolj motivirani in zagnani.

Povsem normalno je, da smo včasih žalostni, obupani, da čutimo stisko, se pritožujemo nad situacijo. Vsi kdaj pa kdaj to občutimo. A vendar, enako pomembno kot to, da sprejmemo ta občutja, je pomembno tudi, da čim večkrat v situacijah poiščemo vsaj nekaj dobrega in pozitivnega.



Ko prepoznamo negativne misli in njihov negativni učinek, jih lahko nadomestimo z bolj ustreznimi, bolj realnimi in bolj pozitivnimi. Kar pa se ne zgodi čez noč, ampak potrebujemo nekaj vaje.

1. Najprej moramo prepoznati svoje misli ob nekem dogodku. Kaj mislim? So moje misli negativne ali pozitivne?
2. Kakšna čustva doživljam ob tem? Se dobro ali slabo počutim?
3. Kakšno vedenje povzročijo moje misli in čustva? Me aktivirajo za delo, navdajo z optimizmom ali v meni povzročijo brezvoljnost, obup?
4. Odgovore na zgornja vprašanja lahko tudi zapišeš.

DOGODEK	MISLI	ČUSTVA	VEDENJE

5. Če ob nekem dogodku razmišljam negativno, imam slabe misli, jih bom poskušal spremeniti v pozitivna. Poiskal bom vsaj eno pozitivno čustvo, rekel si bom, da zmorem, da se bom potrudil.

Torej, v tebi je moč! Ti odločaš, kako se boš počutil in kaj boš videl dogodkih ter v drugih ljudeh.