

POZYTYWNEGO MYŚLENIA MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ! cz.2

„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.

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.

Nie zmienisz nastawienia z godziny na godzinę, ale gdy będziesz systematycznie je praktykowała, z czasem wejdzie ci w krew.

Trening pozytywnego myślenia polega na nauczaniu się zauważania pozytywnych aspektów w każdej sytuacji. Przede wszystkim chodzi o skupianie uwagi na pozytywnych cechach wszystkiego, co nas otacza – to odkrywanie i podkreślanie mocnych stron każdego człowieka i każdej chwili.

Dlaczego warto myśleć pozytywnie?

Negatywne myślenie może wywoływać w konsekwencji nerwice i lęki. Pozytywne myślenie razem z samoświadomością i racjonalnym myśleniem to bardzo efektywne sposoby na walkę ze stresem. Liczne badania potwierdzają, że optymiści żyją dłużej.

Jak ćwiczyć pozytywne myślenie?

Pozytywne myślenie nie oznacza, że musisz przestać myśleć racjonalnie – wręcz przeciwnie. Nie unikaj oceny innych, dzięki temu wiesz, co jeszcze możesz poprawić.

Zwracaj uwagę na słowa! Zamiast mówić o kolejnych „przykrych obowiązkach”, spróbuj potraktować to jako „wyzwanie”. Często nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak bardzo słowa, których używamy, wpływają na nasz sposób myślenia.

Otaczaj się ludźmi, którzy mają na ciebie pozytywny wpływ. Bardziej motywuje słuchanie osób, które coś osiągnęły i będą nas motywować. Narzekanie i słuchanie narzekania sprawia, że zaczynamy odpowiedzialnością za niepowodzenia obarczać innych.

Uśmiechaj się – nawet wymuszony uśmiech przed lustrem pomaga w zmianie nastroju. Małe rzeczy mogą mieć wielką wagę – zmiana postawy ciała z przygarbionej na wyprostowaną zwiększa pewność siebie.

Medytuj albo uprawiaj jogę – pomaga to skupić się na tu i teraz, relaksuje i uwalnia napięcie z ciała. Jeśli szczególnie doskwiera ci stres, pomyśl nad przejściem treningu redukcji stresu metodą mindfulness Jona Kabata-Zinna. Zwiększy świadomość ciała i jego wpływu na psychikę oraz pomoże ci delektować się każdą chwilą.

Pamiętaj, że nie ma ludzi idealnych. Każdemu zdarzają się potknięcia, ale to właśnie dzięki nim uczymy się najwięcej. Nie rozpamiętuj błędów, tylko się na nich ucz – przeanalizuj, zastanów się racjonalnie co mogłaś zrobić lepiej i to zapamiętaj.

Stosuj wizualizacje – jeśli masz obrany jakiś cel, spróbuj sobie wyobrazić, jak będziesz się czuć, gdy już go osiągniesz. Zapamiętaj to miłe uczucie, będzie cię motywowało do konsekwentnego dążenia do realizacji.

Co jeszcze wpływa na samopoczucie?

Prawidłowe odżywianie – zbilansowane regularne posiłki dają poczucie lekkości i dają energię do działania. Prawidłowe nawyki żywieniowe są ważnym sprzymierzeńcem pozytywnego myślenia.

Zdrowy sen – poprawia pamięć, koncentrację, korzystnie wpływa na system immunologiczny i odporność na stres. To, w jakim nastroju wstaniesz, ma wpływ na cały dzień.

Aktywność fizyczna – podczas wysiłku organizm produkuje endorfiny, czyli hormon szczęścia.

Nauka pozytywnego myślenia z pewnością zajmie ci trochę czasu – nie zrażaj się. Trening pozytywnego myślenia polega na zmianie całego nastawienia i podejścia do życia. Jak każdą zmianę w życiu, powinnaś ją wprowadzać krok po kroku.

DWA SUPERPROSTE ĆWICZENIA NA POZYTYWNE MYŚLENIE -NAWET W BARDZO SZARY/NUDNY... DZIEŃ

Przez drzwi do Twojej pracy/szkole przewija się codziennie sporo osób. I dobrze, bo drzwi właśnie do tego służą. Problem zaczyna się dopiero wtedy, kiedy ktoś utknie w przejściu.

Powstaje wąskie gardło. Nadchodzący stoją i niecierpliwą się. Tworzy się korek i problem.

Twoja głowa jest jak te drzwi. Tylko zamiast osób, przepływają przez nią myśli. Codziennie. I to w bardzo dużych ilościach. Jednak kiedy którąś z myśli przetrzymasz za długo, powstanie zamieszanie.

Negatywne myśli same w sobie nie robią nic złego. Dopiero zafiksowanie się na nich może Ci zaszkodzić.

Takie zafiksowanie, zatrzymanie się i skupienie uwagi nie przyszło samo. Nie spadło z nieba. Trzeba było czasu i wysiłku, żeby nauczyć się kontemplacji nad boleściami swego życia.

Dlatego jeśli chcesz nauczyć się pozytywnego myślenia – to też będzie wymagało czas i wysiłku. Trzeba tylko wiedzieć jak do tego podejść.

Krótki wstęp do ćwiczeń – Ty i Twoje myśli

Jedne myśli mają większą lepkość niż drugie. Do tych lepkich zaliczają się myśli negatywne. Łatwo je wyłapujemy, szybko zwracamy na nie uwagę i bez wysiłku fiksujemy się na nich. Tego nas nauczyła ewolucja, co znacznie zwiększyło nasze bezpieczeństwo i szanse przetrwania. Ludzka natura, nic nie poradzisz.

Chociaż... natura naturą, ale Ty swoje trzy grosze też dorzuciłeś/aś.

Z pewnością sama wielokrotnie ćwiczyłaś swój umysł, żeby przyklejał się do negatywnych a nie pozytywnych myśli. A że Twój umysł to pojętny uczeń, szybko

załapał, że jak przykleisz się do jakiejś myśli, trudno Cię z niej wybić. Czyli jeśli coś przyjdzie Ci do głowy, Ty weźmiesz to za fakt, a on po chwili stanie się prawdą.

Myśli szybko zaczęły u Ciebie oznaczać to samo co fakty. Rzeczywiste. Niepodważalne. Jednoznaczne.

A za myślami przyszły emocje – zaczęłaś się stresować, zamartwiać, przeżywać, analizować, podejmować decyzje. Bo co? – bo coś Ci przyszło do głowy.

Dlatego przez własne myśli każdego dnia siedzisz jak na szpilkach. W pełnym napięciu i gotowości do obrony. Albo ataku. I na pewno nie muszę Ci mówić, że to Ci nie służy (więc nie powiem ☺).

Co z tym począć?

Cała sztuka polega na tym, żeby zamiast reagować na własne myśli, stać się ich świadkiem.

Czyli **zauważać**, że:

- „Właśnie przyszło mi do głowy, że jestem leniwa/gruba/nieumyślna.....”.
- „A teraz, że nic mi nie wychodzi.”

W ten sposób utrzymujesz ze swoimi myślami zdrowy dystans. Robisz pustą przestrzeń między myślą a Twoją reakcją. **To daje Ci czas, żeby swój pomysł pt. „jestem gruba” obejrzeć z każdej strony, podważyć, zweryfikować i zdecydować, co dalej z nim zrobić.**

To diametralnie zmniejsza stres i napięcie. Nie podskakujesz z nerwów za każdym razem, kiedy pomyślisz o czymś negatywnym.

Tę umiejętność możesz ćwiczyć na wiele sposobów. Moim zdaniem wśród nich niepodzielnie króluje **medytacja i afirmacja**.

Pozytywne myślenie i afirmacje.

Metodą pozwalającą odpierać 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**
- **Dam sobie radę**
- **Jestem sobą i ludzie lubią mnie za to jaka jestem**

Upozytywnienie szarego dnia – ćwiczenie nr 1.

Na czym polega ćwiczenie?

- Wybierz myśli, które często Ci dokuczają, umniejszają Twoją wartość i powodują, że wątpisz w siebie. (Któż takich nie ma?)
- Wybierz też sobie czas. (Fajnie jest to ćwiczenie przeprowadzić przez jeden cały dzień, ale nie ma takiego musu. Możesz zacząć choćby od zaraz)
- Twoim zadaniem jest policzyć, ile razy skrytykowałeś siebie w myślach.
- Za każdym razem, jak pojawi się „źle wyglądam” czy „ale ja głupia!”, liczysz punkty. Jedna myśl – jeden punkt.

Co dzięki temu zyskasz?

Przede wszystkim ŁATWIEJ ZAUWAŻYSZ SWOJE MYŚLI. To jest święty Graal uważnego życia i umiejętności mindfulness.

Na moment zobaczysz, jak to jest być świadkiem swoich myśli a nie ich wiernym lokajem.

Poza tym przekonasz się, w jakim stopniu codziennie faszerujesz swój umysł negatywnymi przekazami (na przykład na swój temat).

Na koniec dnia zobaczysz jakąś cyferkę. Może się zdziwisz, że taka duża, może ucieszysz, że taka mała. Może nawet Cię nieco przytłoczy. Ale i tak warto zrobić sobie ten mały eksperyment. **Bo otworzysz oczy, zobaczysz czym siebie karmisz codziennie.**

A w dodatku, za każdym razem, kiedy powiesz sobie „pięć” a za chwilę „sześć” uczysz się odpuszczać tę myśl i iść dalej. To tak jakbyś jej mówiła „Ok, złapałam i odnotowałam Cię, dzięki za informację” i dalej robiła swoje. Powolutku uwalniasz wąskie gardło. Nie fiksujesz się na czymś co przyszło Ci do głowy. Innymi słowy, **uczysz się odklejać od własnych myśli!!** Umiejętność która zmienia jakość życia!

Jeśli zrobisz sobie to ćwiczenie jednego dnia, nie odpuszczaj. Zrób kolejny dzień. Im więcej ćwiczysz dystansowania się do własnych myśli, tym lepsza się w tym stajesz. Zauważysz też, co się dzieje z dnia na dzień z Twoją cyferką.

I co dalej? Ćwiczyć, ćwiczyć i jeszcze raz ćwiczyć – a z czasem zobaczysz, że cyferka ta będzie robić się coraz mniejsza.

Upozytywnienie szarego dnia – ćwiczenie nr 2.

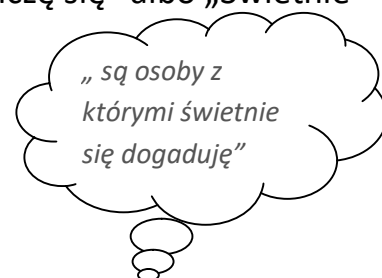
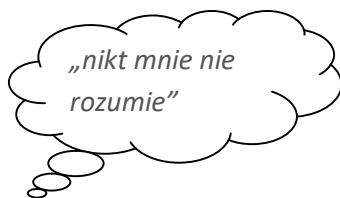
Podczas gdy pierwsze ćwiczenie uczy umiejętności oderwania się od swoich myśli, tak jak można oderwać glonojadę od ścianki akwarium, to drugie ćwiczenie bierze tego glonojadę i przykleja w inne, lepsze miejsce.

Czyli **uczy przekierowania swojej uwagi z negatywnej na pozytywną myśl.**

Na czym polega to ćwiczenie?

To nie zabrzmiało zachęcająco ale przypomnij sobie dwie lub trzy najgorsze myśli. Coś, co ciągle powraca, jak ciemna chmura, nad Twoją głowę i zatruwa Ci życie. Wisi nad Tobą, odbiera siłę do działania i psuje humor. Świetnie się tutaj sprawdzi jakaś negatywna megamyśl, typu: „jestem nieważna” albo: „nikt mnie nie rozumie”, czy też: „nic nie potrafię.”

I ją stawiamy sobie na skrajnie lewym końcu osi, którą właśnie rysujesz w swojej wyobraźni. Zaś na skrajnie prawym końcu osi znajduje się jej odwrotność. Jak ona mogła by wyglądać? Dla przykładu: „Jestem ważna”, „Liczę się” albo „Świetnie mi idzie”.



Być może czujesz, że „nie, tego moja głowa nie kupuje. I choćbym miała sobie powtórzyć to 100 razy, to i tak nie przejdzie”. Nie ma problemu, spuścimy trochę z tonu. Wyobraź sobie mniej więcej środek tej osi. Na lewym końcu mamy „Jestem nieważna”, na prawym „Jestem ważna”. Co byś w takim razie umieściła po środku? Na dobry początek może: „Jestem ważna dla mojego partnera / brata / psa.”?

Rusz wyobraźnią, popracuj trochę nad tymi zdaniami, tak żeby to było dla Ciebie wiarygodne. **Modyfikuj je dotąd, aż nie będzie Ci się włączał opór, a przestanie zdania będzie wywoływało u Ciebie choćby lekkie uniesienie kącików ust.**

Za każdym razem, kiedy czarna chmura zawiśnie nad Twoją głową, przypomnij sobie swoje zdania o przeciwnym znaczeniu, które przygotowałaś wcześniej. **Powiedz je sobie. Pomyśl je. Napisz. Wyśpiewaj. Przypomnij.**

Co dzięki temu zyskasz?

Twój mózg chodzi utartymi ścieżkami. Właściwie to już nie są ścieżki tylko ośmiopasmowe autostrady. Dlatego tak łatwo Ci to przychodzi, żeby pomyśleć coś krytycznego na swój temat. **Jeśli chcesz to zmienić, musisz pokazać swojemu mózgowi, że są też inne ścieżki.**

Z pewnością nie będą tak wyjeżdżone i przetarte jak te negatywne. Ale najważniejsze, że istnieją. Im częściej będziesz się nimi przechadzać, tym łatwiej będzie Ci je wybierać i poruszać się po nich.

Nie przejmuj się tym, że na początku to wydaje Ci się dziwaczne – tak właśnie jest, jak robisz coś po raz pierwszy. (Przypomnij sobie, jak pierwszy raz wsiadłaś na rolki/rower.... Łatwo poszło? ...no prooszę Cię!)

Powiedz sobie: „nie czuję się naturalnie, jednak wiem, że robię coś wielkiego, uczę swój mózg chodzenia po nowych ścieżkach. Uczę swój mózg pozytywnego myślenia.”

Opr. Agnieszka Cisek

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

<http://www.wonderandponder.pl/2-superproste-cwiczenia-pozytywne-myshlenie-nawet-szary-dzien/>