

2.02

Dzień Pozytywnego Myślenia

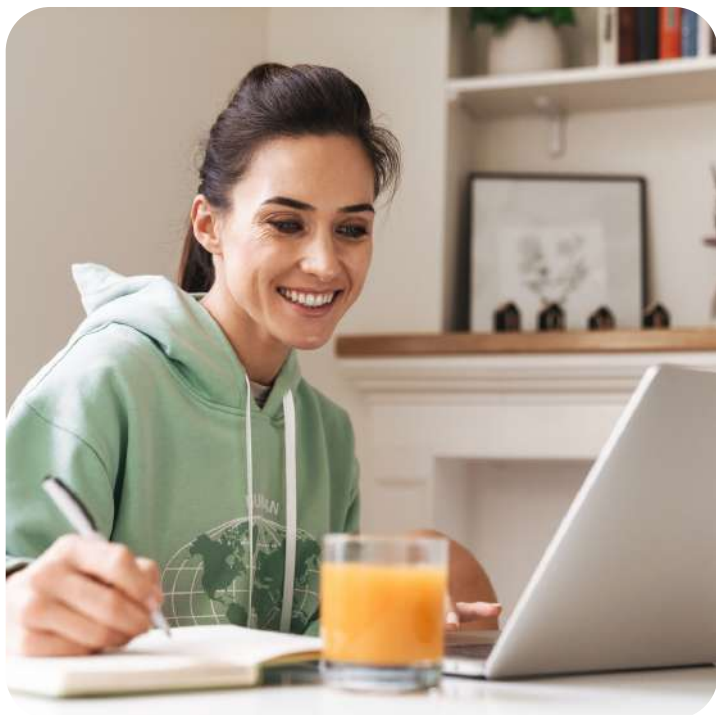


Dzień pozytywnego myślenia

Dzień Pozytywnego Myślenia jest obchodzony corocznie 2 lutego. Wydarzenie powstało dzięki inicjatywie amerykańskiej psycholog Kirsteen Harell, która prowadziła badania na temat wpływu optymistycznego myślenia na zdrowie i procesy terapii. Wielu uczonych uważa, że pozytywne nastawienie pozwala dłużej cieszyć się życiem i zmniejsza ryzyko występowania chorób serca, wylewów czy depresji.



Poszukiwanie rozwiązań



Optymizm w życiu pomaga nie tylko lepiej zdystansować się do problemów - wpływa również na lepsze radzenie sobie z nimi i na podejmowanie odpowiedniego działania. Podczas gdy optymiści szukają rozwiązania spotykających ich trudności, pesymiści skupiają się wyłącznie na problemach.

Zmień swoje nastawienie

Optymizm jest wyuczoną cechą i każdy z nas może w bardziej pozytywny sposób postrzegać świat. Niektórym przychodzi to łatwo - inni zaś potrzebują nawet kilku lat, aby dostrzec, że nasze nastawienie wpływa znacząco na efektywne działanie.

Szczęśliwi ludzie przyciągają do siebie więcej ludzi niż ci pogrążeni w smutku.

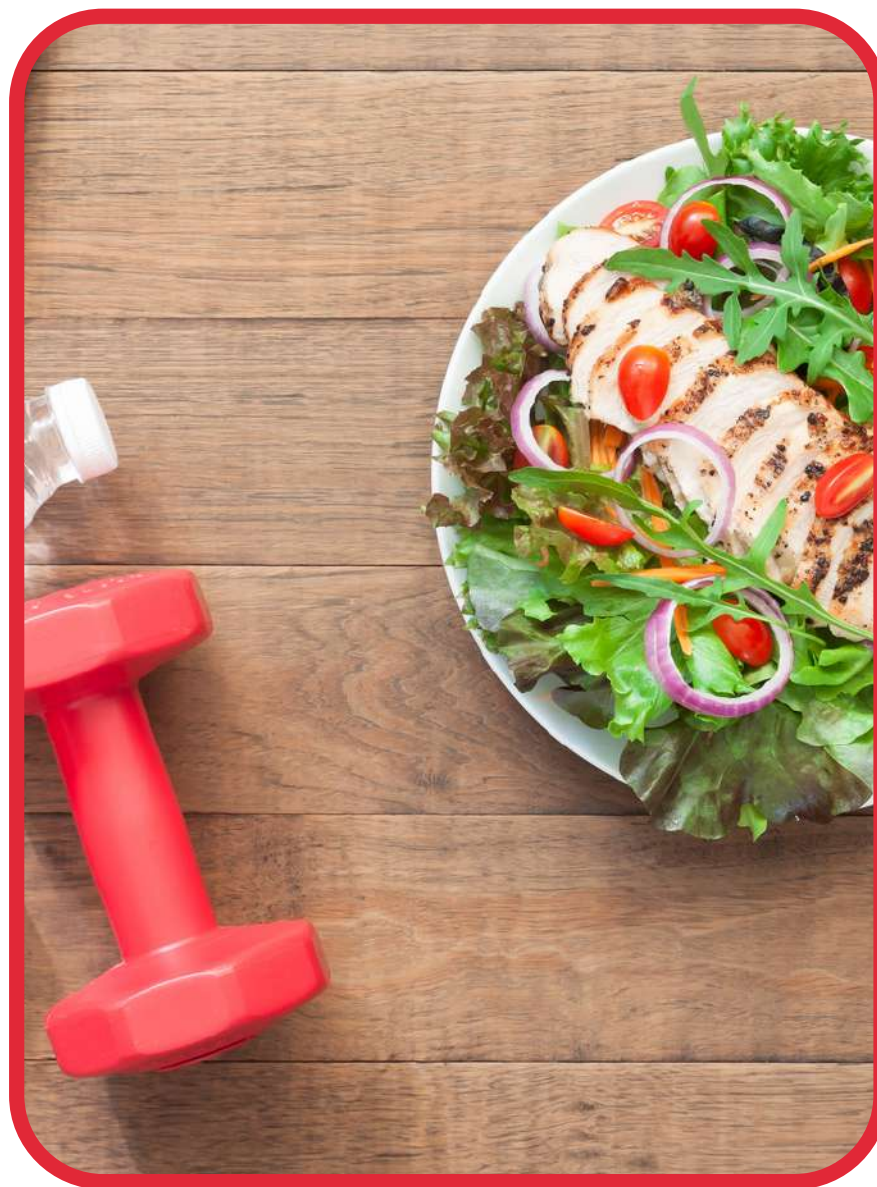
Nawiązywanie nowych kontaktów i rozwijanie tych, które już mamy, idzie znacznie lepiej, gdy mniej narzekamy i umartwiamy się nad sobą, a czerpiemy z życia radość i zadowolenie.



Nawyki pozytywnych ludzi

Nie ma jednej uniwersalnej rady, która sprawi, że nagle zaczniesz postrzegać świat przez "różowe okulary". Natomiast można wybrać - spośród wielu nawyków - te, które będą dla nas najlepsze!

Nie planuj zmieniać od razu całego swojego życia - lepiej jest wyznaczyć sobie jeden cel, aby tworzyć pozytywne nawyki, niż starać się pozbyć się wszystkich starych nawyków.



Optymistyczny punkt widzenia



W swoim życiu spotkasz się z wieloma trudnościami, które w pierwszej chwili mogą wydawać się nie do przejścia. Możesz się zamartwiać i uznać je za porażkę lub wziąć to jako dobrą lekcję poradzenia sobie z problemem - bowiem doświadczenia budują naszą siłę charakteru.

Pamiętaj, że ludzie którzy odnoszą sukcesy w życiu, w każdej trudnej sytuacji starają się znaleźć coś pozytywnego i działają by przewyciężać problemy!

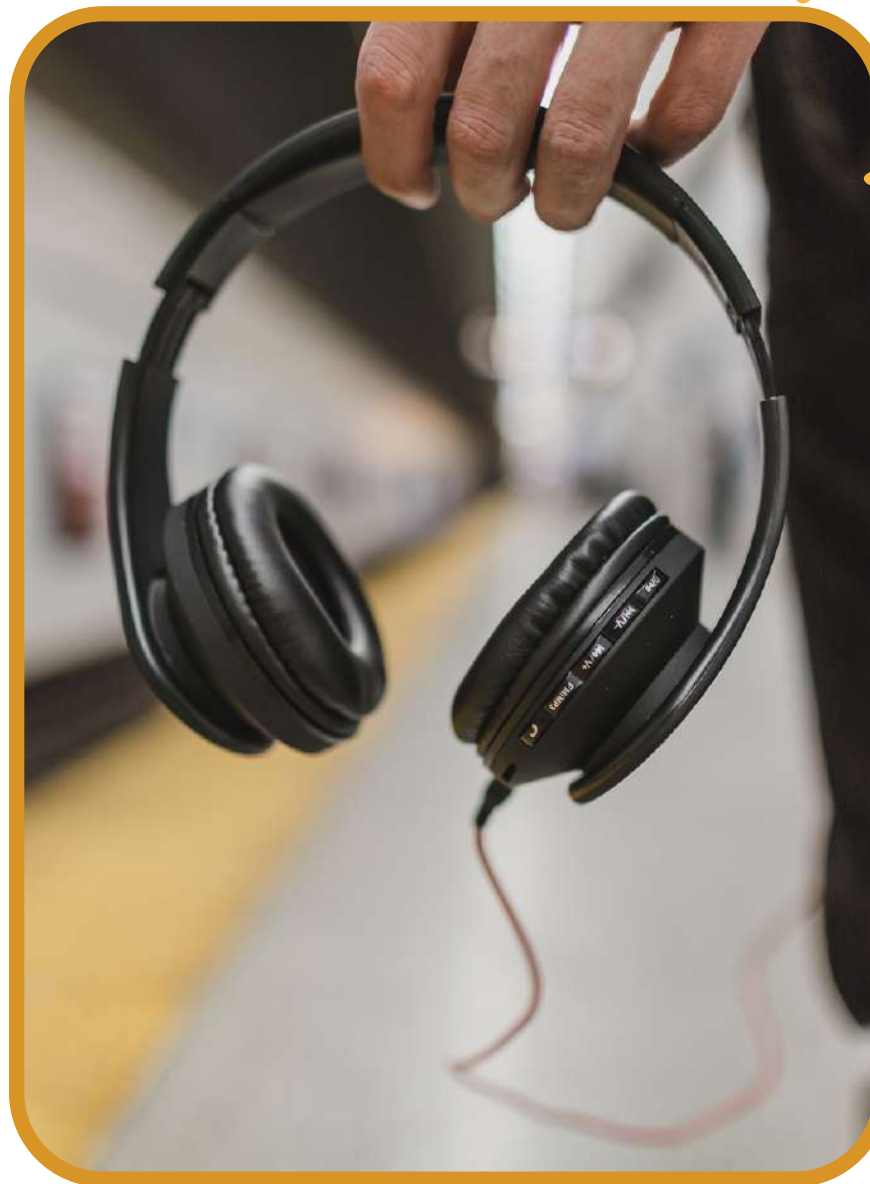
Pozytywne otoczenie

Relacje z ludźmi mają duże znaczenie i wpływają na nasze samopoczucie. To od nas zależy, z kim spędzamy czas wolny i co robimy każdego dnia.

Dodatkowo oglądane programy w telewizji, słuchana muzyka, czytane książki wpływają na Twój nastrój.

Optymiści częściej osiągają swoje cele, są bardziej lubiani w szkole i w pracy.

Tworzą oni lepsze relacje z innymi ludźmi, a to sprawia, że częściej uzyskują pomoc, gdy o nią poproszą.



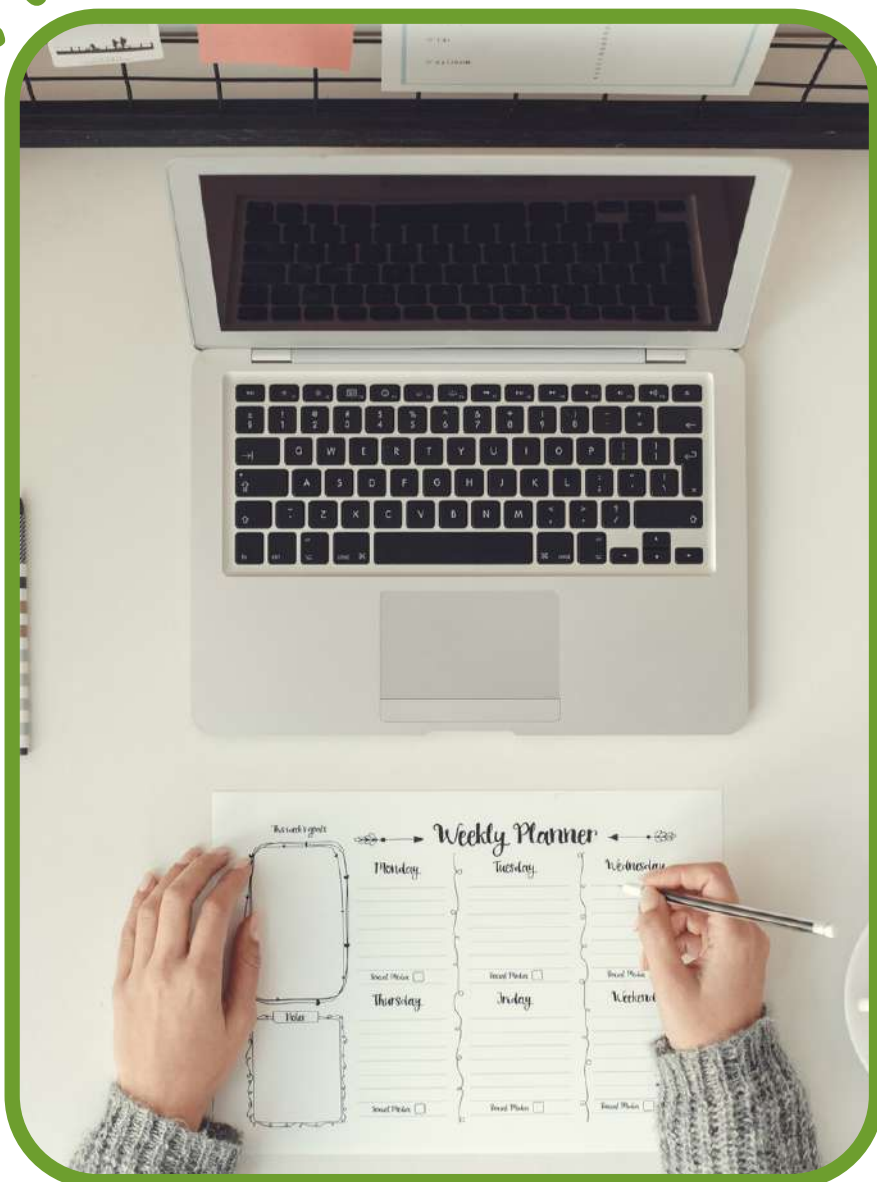
Żyj hygge! ☺

Duńczycy są uznawani za jeden z najbardziej szczęśliwych narodów na świecie. Pomimo wysokich podatków i prawie całego roku z pochmurną pogodą ich pozytywne myślenie potrafi zadziwiać. Jak oni to robią?



Dobra atmosfera, przytulne wnętrza, dekoracje, które cieszą oczy i radość z małych rzeczy są kluczem do pozytywnego myślenia. Ten stan odczuwania szczęścia Duńczycy określają słowem "hygge". Relaks przy kominku z kubkiem gorącej czekolady lub wieczorne granie w gry planszowe w gronie bliskich osób podczas pochmurnego wieczoru - to jest dopiero hygge!

Planuj, zwolnij i żyj



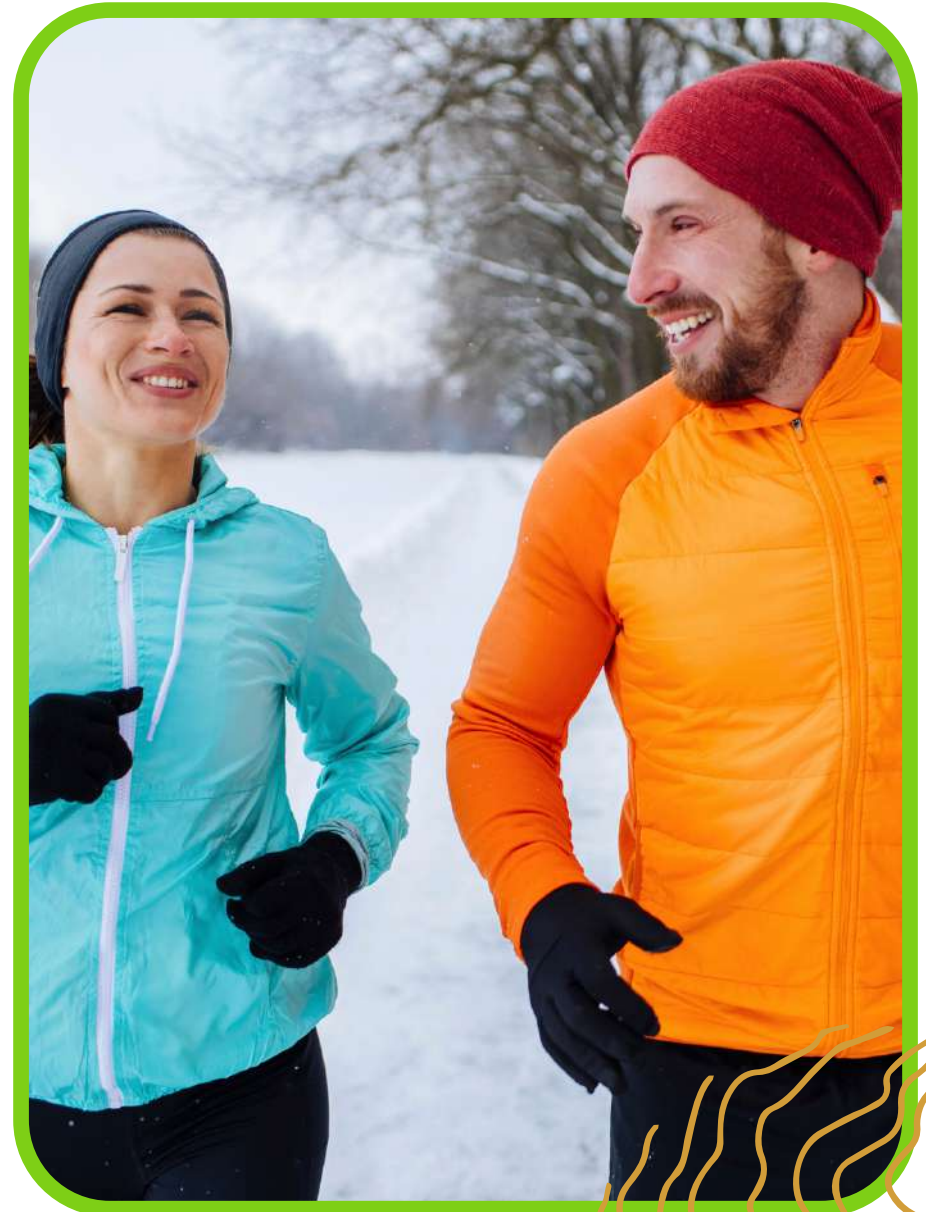
Coraz częściej można zauważyć, że wielu ludzi za coś biegnie. Gdy żyjemy w takim pędzie, gubimy radość życia i żyjemy powierzchownie.

Podczas rozmowy z ludźmi, skup się na relacjach - odstaw inne myśli na bok. Poruszaj się i rozmawiaj wolniej - pościg nikomu nie służy. Jeżeli masz dużo zadań - zaplanuj je z wyprzedzeniem. Robienie czegoś według określonego harmonogramu zapewni Ci spokój i unikniesz stresu.

Hormony szczęścia

Dobry humor i samopoczucie zawdzięczamy dopaminie, serotoninie i endorfinie. Możemy podnieść ich poziom przez codzienny śmiech, dobre jedzenie i aktywność fizyczną!

Hormony szczęścia wytwarzają się podczas aktywności fizycznej. Dlatego tak ważne są ćwiczenia i sporty w naszym życiu - ludzie je uprawiający są po prostu znacznie szczęśliwsi!



Zdrowy styl życia jest istotny

Badania naukowe pokazują, że regularne ćwiczenia, zdrowa dieta prowadzą do większej produktywności, motywacji i szczęścia. Pamiętać należy także o wysypianiu się - to pozwoli Ci kontrolować swoje myśli.

Jeżeli nie przepadasz za sportem, pamiętaj o regularnych spacerach, podczas których możesz poukładać swoje myśli lub porozmawiać z bliską osobą. Dobrzy ludzie wokół nas potrafią zdziałać cuda.



Reagowanie na krytykę

Krytyka nie zawsze jest zła i nie należy jej mylić z hejtem. Kluczem jest nauczyć się korzystać z informacji, które otrzymujemy od innych. Jeżeli ktoś zwraca Ci uwagę na rzeczy, nad którymi można popracować, aby to zmienić - warto rozważyć taką możliwość. Z krytyką możesz się również nie zgodzić.

Nie bierz krytyki do siebie - nikt nie powinien jej wyrażać po to, byś czuł/a się gorszy/a. Potraktuj krytykę jako kolejne wyzwanie, by w życiu coś poprawić!



Pamiętaj o uśmiechu!

Uśmiech świadczy o radości, optymizmie i dobrym humorze. Uśmiechając się, przekazujesz innym dobrą energię i wpływasz na to, że inni czują się dobrze.

Wiele badań podkreśla, że kiedy szczerze się uśmiechamy do innych - jesteśmy odbierani jako osoby godne zaufania, budujemy tym samym nowe relacje i szybciej zyskujemy przyjaciół.

Jeżeli masz powód do radości - okazuj ją. Dziel się pozytywnym nastawieniem, twórz dobrą atmosferę wokół siebie - dobre nastawienie to podstawa dobrego życia.



Pozytywnie nie tylko od święta!

Świętujmy codziennie - pozytywnie patrząc na świat. Szczególnie 2 lutego powinniśmy:

- obudzić się z myślą: "Dzisiaj będzie dobry dzień!",
- powiedzieć kilka pozytywnych zdań do drugiej osoby,
- przeczytać pozytywną książkę lub obejrzeć pozytywny film,
- być miłym dla kogoś bliskiego,
- cieszyć się z tego, co posiadamy.



Zalety pozytywnego myślenia

Do zalet pozytywnego myślenia należy:

DŁUŻSZE ŻYCIE

Pozytywne myślenie zmniejsza ryzyko zarówno chorób umysłowych, jak i fizycznych (w tym ryzyko zawału serca).

LEPSZA SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA

Osoby myślące pozytywnie są w stanie "wycisnąć" więcej ze swojego organizmu.

ODPORNÓŚĆ NA PRZEZIĘBIENIA

Organizm osoby z większą ilością dopaminy, serotoniny lepiej znosi choroby.

WIĘKSZA ODPORNÓŚĆ NA BÓL

Hormony szczęścia działają także jak środki przeciwbólowe.

„Bądź pozytywny i szczęśliwy. Pracuj ciężko i nie porzucaj nadziei. Bądź otwarty na krytykę i ucz się. Otaczaj się szczęśliwymi, ciepłymi i autentycznymi ludźmi”.

Tena Desae