

POZITIVNÍ MYŠLENÍ

BARÁK

Pozitivní přístup se zaměřuje na světlou stránku života a očekává pozitivní výsledky. Vždy a každou situaci můžeš vidět z mnoha úhlů, ať pozitivně nebo negativně.

Žádná věc není jenom dobrá nebo jenom špatná. Záleží jenom na tom, jak se na danou situaci díváš. např. Dostaneš od rodičů domácí vězení. Špatná stránka věci je ta, že nemůžeš jít s kamarády ven. Dobrá stránka je ta, že se naučíš do školy a uděláš si úkoly. Ve škole dostaneš dobré známky a druhý den můžeš jít klidně s kamarády ven. Vždy jsou dvě strany mince.

Pozitivně naladěný člověk chápe, že překážky a problémy jsou jen příležitost pro růst a dokáže je využít ve svůj prospěch. To, že ti něco ihned nejde, je jen způsob, jak se v dané činnosti zdokonalit a dosáhnout svého cíle. Jenom to nesmíš ihned vzdát, ale snažit se dosáhnout toho, čeho chceš. Říci si, proč to chceš a co to pro to můžeš udělat.

Síla a moc pozitivního myšlení

Síla pozitivního myšlení a pozitivního přístupu k životu má moc měnit tvoji realitu k lepšímu. Není to však tak, jako když lusksneš prstem, že se tvůj život ihned změní. Je to proces a je potřeba vydržet a snažit se svůj postoj změnit.

Jak se zbavit negativních myšlenek?

- meditace nebo jóga
- usmívej se
- obklop se pozitivními lidmi
- uvažuj jinak (najdi něco dobrého i na špatné situaci)
- převezmi zodpovědnost za svůj život
- pomáhej ostatním
- pamatuj, nikdo není dokonalý





Jak rozvíjet a podporovat pozitivní myšlení?

- Používej pozitivní slova v mysli i mluvě. Snaž se vyvarovat: neumím to, nemůžu, nedokážu to.
- Zaobírej svoji mysl pozitivními myšlenkami.
- Před zahájením jakýchkoliv plánů nebo akcí měj jasně daný úspěšný cíl a výsledek.
- Pět lidí, kteří jsou ti nejbližší, jsou pro tvůj život důležití.
- Sed' i chod' vzpřímeně, s narovnanými zády.
- Věnuj se pravidelně nějaké fyzické aktivitě.
- Využij afirmace.
- Jez zdravé jídlo, vyvážené a výživné.
- Mysli pozitivně a očekávej příznivé výsledky. Negativa od sebe odrážej jako zrcadlo.
- Každý den si dopřej nějakou maličkost, která tě potěší.
- Na sklonku každého dne napiš tři dobré věci, které se ti přihodily.
- Počítej dary, kterých se ti dostalo, a také si je zapiš. Neber vše jako samozřejmost.
- Pochval se! Řekni si několik věcí, které se ti povedl a pochval se za ně.

Afirmace

Jsou krátké pozitivní tvrzení věty. Mají za úkol postupně změnit způsob myšlení. Doporučuje se afirmace opakovat dokola a říkat si je co nejčastěji, aby je podvědomí co nejrychleji přijalo za své a staly se skutečností.

Jak je používat ?

- Afirmace musí být VŽDY v přítomném čase. Chci být bohatý- Jsem bohatý
- Afirmace nesmí být nikdy v záporu. Nechci být nemocný- Já jsem zdravý
- Afirmace má být krátká a výstižná: Jsem pozitivní, jsem úspěšný, jsem bohatý.
- Nejlépe začínej své tvrzení se slovy: Já... Já jsem... Já mám...
- Afirmaci procítuj a vnímej pozitivní emoce, jako by se již splnila.
- Musíš své afirmaci věřit. Dávej si reálné cíle a třeba postupné kroky k jejich dosažení. Jsem bohatší a bohatší, jsem každým dnem úspěšnější.