



Pozytywne myślenie

Iga Lenart & Izabella Sobieszczuk



Co to myślenie?

- ciągły proces poznawczy polegający na skojarzeniach i wnioskowaniu, operujący elementami pamięci takimi jak symbole, pojęcia, frazy, obrazy i dźwięki.

Co to pozytywne myślenie?



- Pozytywne myślenie, czyli pozytywne nastawianie do życia, ludzi i natury
- Pozytywne myślenie jest też wtedy, kiedy człowiek jest bardziej optymistą, niż pesymistą
- Pozytywne myślenie to uczucie, które daje nam szczęście i chęć do życia

Jak zacząć myśleć pozytywnie?

- **Zmień nastawienie.** Od tego jakie mamy nastawienie do życia zależy w dużym stopniu jego jakość. Zmiana nastawienia jest trudnym procesem, na którego efekty musisz poczekać, bo trudno jest zmienić wszystko z dnia na dzień. Pamiętaj jednak, że im szybciej zaczniesz, tym szybciej zobaczysz efekty swojej pracy.
- **Nie oglądaj się wstecz.** Przede wszystkim zamiast rozpamiętywać błędy i niepowodzenia z przeszłości musisz zmienić kierunek, patrzeć do przodu z pełną odpowiedzialnością.
- **Czerp energię od innych ludzi.** Staraj się przebywać w towarzystwie osób, które mają w sobie „to coś”, co potrafi motywować do działania
- **Nagradzaj siebie.** W drodze do zmiany na lepsze pamiętaj aby doceniać każdą małą rzecz, którą udało Ci się w sobie zmienić, wypracować.
- **Zmień słownictwo.** Jeśli należysz do osób, które wszystko widzą w czarnych barwach czas jak najszybciej to zmienić. Zamiast krytykować wszystko co Cię otacza spójrz na świat z innej, bardziej kolorowej perspektywy
- **Popraw swoje samopoczucie.** Najgorszym ze sposobów na odwrócenie wzroku od problemu jest unikanie. Nie doprowadzi to do niczego dobrego, a wręcz przeciwnie, może okazać się, że z biegiem czasu problem staje się jeszcze większy i jego rozwiązanie jest jeszcze trudniejsze.

Co daje nam pozytywne myślenie?



- Dzięki pozytywnemu myśleniu:
- Jesteśmy pełni energii
- Łatwiej nam podejmować ważne decyzje
- Zawsze znajdujemy dobrą stronę złej sytuacji
- Łatwiej nawiązujemy nowe znajomości

Jak myśleć pozytywnie?



- **Żeby myśleć pozytywnie nie trzeba dużo, wystarczy:**
- Przywołać miłe wspomnienia, które będą Cię motywować
- Jeżeli masz zły dzień (czas) to porozmawiaj z bliskimi, przyjaciółmi i zwierzętami żeby wyzbyć się złych myśli i zacząć myśleć pozytywnie
- Można też spotkać się ze znajomymi w miejscu, gdzie doświadczyłeś/aś miłych wspomnień. Możesz też pojechać w takie miejsce z rodzicami lub dziadkami

Co nam pomaga w pozytywnym myśleniu?



Pomóc może tak naprawdę wszystko każdemu pomaga co innego np.



Jedzenie



Muzyka



Przyjaciele



Zwierzęta



Sport



Swoje pasje/hobby

Dlaczego lepiej jest być optymistą niż pesymistą?



- Jak jesteśmy optymistami, łatwiej nam nauczyć się czegoś trudnego potrafimy się to do tego zmotywować i nie poddajemy się. Jednak pesymista nie nauczy się tego jak mu nie będzie wychodzić
- Bycie pesymistą może łączyć z różnymi chorobami np. Z depresją czy z borderline
- Jako optymistą jesteś prorokiem (wstajesz rano powiesz sobie to będzie dobry dzień i tak będzie)

Dlaczego pozytywne myślenie jest tak ważne?

- ***Pozytywne myślenie jest kreatywne.*** Myśląc pozytywnie nie boimy się porażki a jedyną rzeczą, która potrafi człowieka wręcz sparaliżować jest stres.
- ***Skupiając się na pozytywach nie wpadasz w spiralę.*** Znasz to uczucie kiedy jedna negatywna myśl rodzi drugą? Kiedy zaczynasz od małego problemu a kończysz na wizji armagedonu? Teraz spróbuj tego samego, ale z pozytywnymi myślami. Rozumiesz?
- ***Pozwala na bycie wdzięcznym, co jest jedną z najważniejszych rzeczy w życiu człowieka.*** Będąc wdzięcznym za to co masz, dostajesz więcej.

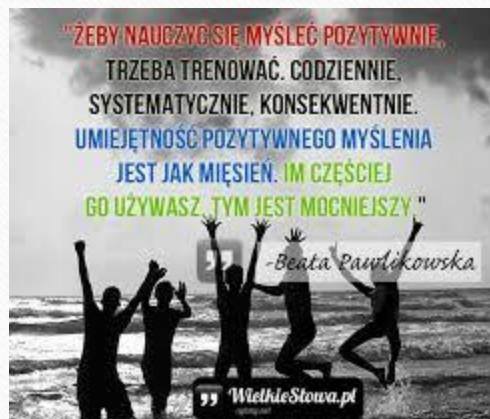


**GDY CZŁOWIEK PŁACZE,
NIE OZNACZA TO, ŻE JEST SŁABY.
PO PROSTU BRAKUJE MU SŁÓW, ABY
WYRAZIĆ BÓL ZJADAJĄCY GO
OD ŚRODKA.**
ZAPISANE.PL

Jak inni mogą nam
pomóc w pozytywnym
myśleniu?

- Wystarczy jak taka osoba będzie przy nas i z nami porozmawia
- Jak da nam pewność, że możemy na nią liczyć o każdej porze dnia i nocy
- Jak zawsze będzie nas rozśmieszać

CYTATY



„Optymiści zwykle się mylą. Ale wszystkie wielkie zmiany w historii, pozytywne zmiany, zostały dokonane przez optymistów”

(Thomas Friedman)

*Ze szczęściem jest jak z sikaniem w majtki.
Wszyscy to widzą, ale tylko
Ty czujesz ciepło.*

xdpedia.pl

*Uśmiechaj się codziennie i myśl
pozytywnie a przyciągniesz do
siebie szczęście.*

xdpedia.pl

”

MOJA RECEPTA NA ŻYCIE
JEST PROSTA: TROCHĘ PRACY,
TROCHĘ PSYCHOLOGII
I DO TEGO WIELE OPTYMIZMU

Zeno Dawidoff, business coach Zeno Dawidoff

BRONIA

www.bronia.com.pl

CYTATY 2

Koncepcja deszczu
zależna jest
od człowieka.

Pesymistów olewa,
na optymistów leci.

psychozytywnie.pl



Dwudziesty pierwszy wiek.
A ja nadal lubię, rzeczy które już nie są
modne...takie jak szacunek, lojalność,
miłość, uprzejmość i empatia.

(źródło: fb Ona & On)

Aby być szczęśliwym,
zapamiętaj tych pięć prostych zasad:

Uwolnij
umysł
ze zmartwień

Żyj
prosto

Oczekuj
mniej

Dawaj
więcej

Uwolnij
serce
z nienawiści

"Rób to, czego pragniesz.
Myśl pozytywnie.
Stawiaj przed sobą nowe wyzwania.
Miej cel, do którego dążysz.
Ciesz się tym, co robisz.
Staraj się zmieniać świat na lepsze.
Stój na własnych nogach.
Bądź lojalny wobec innych.
Żyj pełnią życia..."

- Richard Branson

11 cytaty.pl

KIEDY ŻYCIE DAJE CI
STO POWODÓW
DO PŁACZU, POKAŻ MU, ŻE MASZ
TYSIĄC POWODÓW DO
RADOŚCI.

Likein.pl

bludy.pl

Artystyczne sposoby na pozytywne myślenie



- Weź słoik i zapisz na karteczkach jakieś poprawiające humor/motywuujące cytaty/swoje przygody, włóż je do słoika i codziennie losuj.
- Ulep z gliny/plasteliny białej jakiś kształt i za każdym razem jak masz dobry humor maluj to na żółto. Gdy pomalujesz cały, możesz zrobić sobie jakąś nagrodę.
- Powieś gdzieś zdjęcia i za każdym razem jak masz zły dzień, przypomnij sobie jakąś chwilę (inną niż na zdjęciach, ale z tego dnia) i ją narysuj.
- Na kartce wypisz wszystkie pozytywne cechy, które uważasz, że posiadasz oraz osiągnięcia, których dokonałeś. Następnie zacznij właśnie w ten pozytywny sposób o sobie myśleć.



DAMYRADE



Ciekawostki

Istnieje Dzień Pozytywnego Myślenia, przypada on 2 LUTEGO

Bardzo dziękujemy za obejrzenie naszej prezentacji o pozytywnym myśleniu. Mamy nadzieję, że pomogłyśmy w jakimś stopniu

Iga Lenart & Izabella Sobieszczuk