Myśl dzisiaj pozytywnie

Data publikacji: 2.02.2024 9:30

Podobno optymista twierdzi, że żyjemy w najlepszym z możliwych światów, a pesymista obawia się, że to może być prawda. Dzisiaj (02.02.) przypada „Dzień Pozytywnego Myślenia", który ma pomóc wszystkim przyjąć tę prawdę i uwierzyć, że wszystko zmierza we właściwym kierunku.

Fot: ilustracyjne /pixabay.com

Pomysłodawczynią tego Dnia jest amerykańska psycholog – Kirsten Harrell, która zajmowała się badaniem wpływu optymistycznego nastawienia na zdrowie i proces leczenia. Jak dowiodła ona i inni badacze – optymiści są mniej narażeni na choroby serca, wylewy, depresję czy nowotwory, osiągają sukcesy życiowe, realizują swoje marzenia.

Nasze nastawienie wobec rzeczywistości jest w dużej mierze rzeczą wyuczoną, często nieświadomie. Tak więc pozytywnego myślenia zatem można się nauczyć i jest to dobra wiadomość. Nie chodzi tu o odrealniony hura optymizm, ale bardziej o realne pozytywne i jeśli trzeba – elastyczne – spojrzenie na rzeczywistość.

Pozytywne myślenie pomaga nam w codziennym życiu przebrnąć przez trudności, uporać się z kłopotami. Optymiści bardziej w siebie wierzą i łatwiej osiągają sukcesy w każdej sferze życia, a ich życie jest po prostu łatwiejsze, prostsze i szczęśliwsze. Pozytywne myślenie pozwala patrzeć optymistycznie w przyszłość i z sympatią na innych ludzi. Osoba optymistycznie nastawiona do życia nie szuka problemów, nie załamuje rąk z byle powodu, tylko czerpie z życia pełnymi garściami. Prawdą jest również to, że przyjemniej żyje się z człowiekiem, który potrafi każdy dzień przywitać uśmiechem. Co ważne, śmiech i radość są zaraźliwe, więc dobrze jest otaczać się ludźmi pozytywnie patrzącymi na świat.

Z przeprowadzonych badań wynika, że optymista łatwiej radzi sobie ze stresem, nigdy się nie poddaje i częściej wychodzi zwycięsko z podbramkowej sytuacji. Tym bardziej, że gdy pozytywnie nastawimy się na działanie to Nasz mózg także będzie szukać nowych rozwiązań. Warto założyć, że wszystko ma sens i zmierza we właściwym kierunku. Takie myślenie daje odwagę i chęć do działania, napędza i popycha do przodu.

Dzisiejszy dzień to okazja do zastanowienia się nad tym, jak wypracować w sobie umiejętność patrzenia na świat "przez różowe okulary". Tym, od czego musimy zacząć, jest zdolność radzenia sobie ze stresem, jego eliminowanie, redukcja. Dużo zależy od naszych indywidualnych potrzeb. Niektórzy potrzebują spotkania z rodziną czy znajomymi, spacer, taniec. Najważniejsze, by znaleźć to, co nam sprawia przyjemność, wywołuje uśmiech na twarzy, sprawia, że przyszłość rysuje się w jaśniejszych barwach. Nie bez znaczenia jest również właściwe, zdrowe odżywianie oraz odpowiednia ilość snu.

Dzień pozytywnego myślenia jest świetnym momentem aby zwrócić szczególną uwagę na tych, którzy potrzebują naszego wsparcia, nawet jeśli to tylko pomoc w postaci szczególnie pięknego i szczerego uśmiechu lub ciepłego słowa. Warto swoją pozytywną energię przekazywać dalej, zarażać nią innych ludzi.

AK