

10

NAWYKÓW POZYTYWNEGO MYŚLENIA

01

MYŚL O INNYCH BARDZIEJ NIŻ O SOBIE – BĄDŹ POKORNY

Cała rzecz w tym, żeby nie myśleć o sobie gorzej, lecz po prostu mniej. Duma, chciwość i egocentryzm prowadzą do smutku. Kochanie innych i służenie im prowadzi do szczęścia.

02

UŚMIECHAJ SIĘ I ŚMIEJ TAK CZĘSTO, JAK TYLKO MOŻESZ

Nawet w trudnych chwilach znajdź czas na śmiech. Częste uśmiechanie się sprawia, że czujemy się szczęśliwsi. Masz większą kontrolę nad swoim nastrojem, niż ci się wydaje.

03

WYDAJ MNIEJ PIENIĘDZY, NIŻ ZARABIASZ

Szczęście nie jest wynikiem tego, ile pieniędzy zarobisz, jednak może być zależne od „stylu” w jakim je wydajesz. Nie oczekuj, że kupisz szczęście za pieniądze – to działa wręcz odwrotnie. Dzielenie się tym, co się posiada, to w rzeczywistości lepsza strategia na znalezienie szczęścia niż wydawanie pieniędzy ponad miarę.

04

MIEJ DO SIEBIE DYSTANS

Naucz się traktować z dystansem zarówno swoje sukcesy, jak i porażki. Akceptacja tego, że nie jest się doskonałym, że nie na wszystko ma się wpływ i nie zawsze się „wygrywa”, jest bardzo ważnym krokiem na drodze do bycia prawdziwie szczęśliwym.

05

ZAMIAST GONIĆ ZA BYCIEM „KIMŚ”, BĄDŹ SOBĄ

Niemal każdy z nas pragnie być docenionym, dlatego dużą część życia poświęcamy na próby zaimponowania innym. Zamiast próbować być „kimś”, po prostu bądź prawdziwym! Nie ma nic bardziej imponującego niż autentyczność.



06

SZUKAJ POZYTYWÓW NAWET W NEGATYWNYCH OKOLICZNOŚCIACH

Nie zawsze ma się wpływ na okoliczności, ale zawsze można kontrolować swoje nastawienie i skupiać się na pozytywach. I nie chodzi tutaj o wiarę w „moc pozytywnego myślenia”, lecz o świadomy wybór, dzięki któremu zmiana będzie mogła zacząć się w nas.

07

DZIĘKUJ, KIEDY MASZ OCHOTĘ NARZEKAĆ

Narzekanie nie sprawia, że czujesz się lepiej – daje nam jedynie tymczasowe złudzenie ulgi, ale po chwili szybko czujemy się jeszcze gorzej. Wdzięczność jest lekarstwem na negatywne zdarzenia. Kiedy masz ochotę narzekać, zacznij dziękować za wszystko, co dobrego jest w twoim życiu.

08

„IDŹ DALEJ”, KIEDY MASZ OCHOTĘ ZREZYGNOWAĆ

Kiedy masz ochotę się poddać i kiedy rzeczy wydają się „niemożliwe” do zrobienia, miej wiarę w końcowy sukces i wytrwaj w tym, co robisz. Nie pozwól, aby porażki cię zdenerwowały. Nie pozwól, aby zniechęcenie odciągnęło cię z obranej drogi.

09

DBAJ O POZYTYWNE OTOCZENIE

Wybieraj uważnie, z kim spędzasz czas i co robisz każdego dnia. Ludzi, którzy Cię otaczają oraz to, co oglądasz, czego słuchasz i co czytasz... Aby zachować myślenie pozytywne, trzeba pielęgnować wspierające i inspirujące wpływy w codziennym życiu. Szukaj ludzi i działań, które Cię ożywiają, a nie ciągną w dół.

10

"DOSTAJESZ TO, CO DAJESZ"

Jeśli okażesz optymizm i pozytywny stosunek wobec osób wokół Ciebie, otrzymasz to samo w zamian. Sposób, w jaki traktujesz innych oraz to, jak o nich myślisz, ma również znaczny wpływ na to, jak traktujesz siebie i myślisz o sobie.

„Optymizm jest wiarą, która prowadzi do osiągnięć. Nic nie da się zrobić bez nadziei i zaufania” (Helen Keller).

„Im więcej karmisz swój umysł pozytywnymi myślami, tym bardziej możesz przyciągać do swojego życia wielkie rzeczy” (Roy T. Bennett).

Przygotowała: Magdalena Nejman