

"Dzień pozytywnego myślenia" Wydanie specjalne

Koło Naukowe
„Twórczego Arteterapeuty”

Wydanie specjalne

Nr 3



Broszura autorstwa Członków Koła Naukowego „Twórczy arteterapeuta” działającego przy GSW Milenium.

Opiekun naukowy:

dr Katarzyna Miłek

Redaktor broszury:

Honorata Marmurowicz

Opracowanie:

Ewa Brzykcy

Dzień pozytywnego myślenia

„Nasze Życie jest tym, co zeń uczynią nasze myśli”.

Marek Aureliusz

Drugiego lutego przypada Dzień Pozytywnego Myślenia – święto nietypowe i zarazem bardzo potrzebne w dzisiejszym świecie. Pomysłodawcą tego święta, jest amerykańska psycholog Kirsten Harrell. Od lat zajmuje się ona badaniem wpływu optymistycznego nastawienia na zdrowie i proces leczenia. Jej zdaniem pozytywne nastawienie może zdziałać więcej, niż nam się wydaje.

Pozytywne myślenie polega na świadomym koncentrowaniu się na pozytywach tego, co nas otacza: ludzi, zdarzeń i sytuacji. Hasło "pozytywne myślenie" często mylnie utożsamiane jest z "propagandą sukcesu", dlatego warto dokładniej określić, czym jest - a czym nie jest - pozytywne myślenie. To szczególny stan umysłu (i/lub ciała), decydujący o odczuciach, zachowaniach i skuteczności działania. Wywołuje szczególny rodzaj emocji, który wzbudza w nas pozytywną energię i przyczynia się tym samym do skuteczniejszego działania zarówno w sferze osobistej jak i zawodowej.

Pozytywne myślenie, to przede wszystkim, opieranie się na mocnych stronach człowieka, a nie podkreślanie jego słabości, umiejętność zauważania w ludziach i ułatwianie im dostrzegania talentów i pozytywnych cech, jakie posiadają. To zauważanie i rozwijanie swoich pozytywnych stron, zdolności i zainteresowań, a także związana z tym odpowiedzialność za zidentyfikowanie i wydobywanie na światło dzienne swoich talentów i uzdolnień w procesie świadomego odkrywania siebie. Objawia się ono w pozytywnych oczekiwaniach w stosunku do wyników działania, zarówno swojego, jak i innych. Jedną z zasadniczych cech człowieka sukcesu jest nawyk pozytywnego oczekiwania, że się uda i koncentrowanie się na tym, co trzeba zrobić, aby się udało, a nie szukanie przyczyn, dla których ma się nie udać.

Pozytywne myślenie składa się z dwóch umiejętności:

- a) pierwsza z nich - to wiara w pozytywny skutek naszego działania;
- b) druga - to zdolność dokonywania operacji myślowych, a w ślad za nimi - fizycznych, zmieniających zdarzenia nieprzyjemne na takie, które nam w jakiś sposób służą.

Zdolność do pozytywnego myślenia utrzymuje się u różnych osób na różnym poziomie, zależnie od informacji ze świata zewnętrznego, czyli od wcześniej zdobytych doświadczeń i ich interpretacji, a także od posiadanych informacji na temat nas samych i naszych zachowań uzyskanych na drodze doświadczenia i od innych ludzi. Im więcej pozytywnych informacji o sobie, tym większe poczucie własnej siły i większa wiara w dobry rezultat działania. Im więcej dobrych informacji na temat świata, ludzi i generalnie rzeczywistości, tym częściej efekty działań są pozytywne. Wiara w sukces dodaje sił, uskrzydla, redukuje stres. Wszystko to zwykle sprzyja jakości naszej pracy. Pozytywne informacje na temat ludzi i świata powodują - niezależnie od naszej woli - nastrój, który sprzyja działaniu. Negatywne mogą tworzyć lęki oraz obniżać zapał i entuzjazm, a w konsekwencji - poziom energetyczny. Dlatego z punktu widzenia skutecznego działania cenne jest dostarczanie sobie jak najwięcej pozytywnych informacji na własny temat oraz potwierdzenia szansy na sukces.

Co charakteryzuje człowieka myślącego pozytywnie? Otóż osoba taka:

- mówi o pozytywnych stronach swoich przyjaciół, sytuacji...
- przewiduje rozwój i podejmuje odpowiednie kroki w tym kierunku
- przyszłość napawa ją optymizmem
- szuka możliwości efektywnej pracy
- konkuruje z najlepszymi
- stara się zarobić więcej
- wyznacza sobie wielkie cele
- planuje długofalowo
- otacza się ludźmi myślącymi pozytywnie, o postępowych poglądach
- nie zwraca uwagi na drobne pomyłki
- koncentruje się na swoich zaletach

- poszerza swoje horyzonty myślowe
- ma na uwadze nie tylko to co jest w danym momencie, ale i to, co może być
- czuje się członkiem wspólnoty, zespołu i nie ogranicza się tylko do własnego zakresu obowiązków
- wierzy w siebie.

Człowiek pozytywnie myślący potrafi reagować na każdą zmianę, jak na kolejny pozytywny zbieg okoliczności, nawet jeżeli sytuacja wygląda na bardziej skomplikowaną, niż wcześniej. Taka osoba ma w sobie „zapał do życia”, stara się aktywnie rozwiązywać swoje problemy, spełniać marzenia, jest otwarta na nowości, wierzy w siebie, nie poddaje się bierności, bezradności i narzekaniu na złośliwość losu. Pozytywne myślenie związane jest z rozwijaniem odpowiedzialności, która objawia się w patrzeniu w przyszłość, a nie w rozpamiętywaniu błędów przeszłości. Dlatego - zamiast tracić czas na usprawiedliwianie się i tłumaczenie - lepiej zastanowić się: co JA mogę zrobić w tej konkretnej sytuacji, aby było lepiej - i nie szukać wykrętów, albo mieć pretensje.

Umiejętność pozytywnego myślenia z całą pewnością umożliwia wpływ człowieka na jakość jego życia, jednak należy pamiętać, że nie zastąpi ona umiejętności myślenia racjonalnego i że amerykańskie „keep smiling” nie zawsze się sprawdza, nie jest skuteczne w każdej sytuacji i czasami może nam bardziej zaszkodzić niż pomóc... Aczkolwiek, myśląc o przyszłości, o naszej sytuacji, czy o nas samych nie możemy widzieć tylko rzeczy negatywnych, czyli czarnej plamy. Takie spostrzeganie jest nie konstruktywne, nie prowadzi do twórczych rozwiązań, a nawet jest szkodliwe. Psychologowie, lekarze, naukowcy, czy trenerzy zajmujący się działaniami twórczymi zwracają uwagę na to, jak wiele korzyści wynika z myślenia pozytywnego.

Dlatego nie dziwi nas fakt, że w dzisiejszych czasach, kiedy na każdym kroku narażeni jesteśmy na stres, żyjemy w ciągłym pośpiechu, często nie mając czasu dla siebie, a sytuacja wokół nas wręcz „przyprawia o dreszcze” pozytywne myślenie zdobywa olbrzymią popularność. Często jest to jedyny sposób, aby pomóc samemu sobie i nie dać się zwariować...

Metodą pozwalającą odpierać pojawiające się negatywne myśli są pozytywne afirmacje. Ich podstawą jest racjonalna ocena sytuacji, sprzyjająca zmianie destrukcyjnego obrazu własnego

ja i negatywnego wzorca zachowań.

Dzięki temu można osiągnąć większą pewność siebie a przede wszystkim zmienić swój dotychczasowy negatywny wzorzec postępowania w nowy- pozytywny.

Oto kilka przykładów afirmacji:

- ✓ Potrafię to zrobić
- ✓ Potrafię osiągnąć swój cel
- ✓ Jestem sobą i ludzie lubią mnie za to jaka jestem
- ✓ Kontroluje swoje życie
- ✓ Uczę się z popełnionych błędów. One zwiększają bazę doświadczeń, z których wyciągam wnioski
- ✓ Jestem pewny/ pewna swoich racji.

Technika afirmacji, stosowania wewnętrznych przekonań, pozytywnych stwierdzeń jest dobrym sposobem na podniesienie się na duchu, dodanie sobie siły i odwagi do działania.

Pozytywne myślenie pomaga uwierzyć w siebie i własne możliwości, co przedkłada się na większe sukcesy w życiu codziennym. Dzięki temu znajdujemy motywacje do działań i odkrywamy siebie z najlepszej możliwej strony. Patrząc przez „różowe okulary” można dostrzec wiele dobra w świecie i w innych ludziach. Ponadto słowa otuchy i wsparcia, które sami sobie fundujemy są dla nas motywujące. Nawet jeśli wszystko idzie nie tak jak powinno, należy doszukiwać się jakiś pozytywów i wyjść awaryjnych. Optymiści nigdy nie poddają się i dochodzą najdalej ze wszystkich. Warto więc patrzeć na życie z lepszej strony, dostrzegać pozytywne aspekty we wszystkim co nas spotyka, to piękna i zarazem trudna sztuka, ale można jej się nauczyć. Dzięki temu życie nabiera kolorów staje się bardziej ciekawe. Uśmiech potrafi rozjaśnić nawet najbardziej pochmurny dzień.

Bibliografia:

1. V. Norman Peale: „*Moc pozytywnego myślenia*”, wyd. Studio Emka, 2004.
2. V. Norman Peale: „*Możesz jeślimyślisz, że możesz*”, wyd. Studio Emka, 2006.
3. M.E.P. Seligman „*Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*”, wyd. Media Rodzina 1996.