

Artur Brzeziński - Bardzo krótki poradnik pozytywnego myślenia

Pamiętaj:

Nie musisz od razu z i natury myśleć pozytywnie.

Możesz zwiększyć swój poziom pozytywności.

Jak to zrobić?

Zwróć uwagę na to, jak postrzegasz swoją rzeczywistość. Co sądzisz o ludziach otaczających ciebie? O tym, co dzieje się teraz wokół ciebie? O miejscu, w którym jesteś? O tym, co ci się zdarzyło w przeszłości? Czego się spodziewasz w przyszłości? Co myślisz, gdy napotkasz trudność w osiągnięciu tego czego chcesz? Co robisz?

Następnie zastanów się, jak możesz odpowiedzieć na te pytania. Gdy pomyślisz, że wokół Ciebie są tylko ludzie, z którymi nie chcesz rozmawiać to może ci zrobić się smutno. A jak „dołożysz sobie” myśląc, że „zawsze” tak będzie i po prostu na to „zasługujesz” to będzie to przejaw skrajnego pesymizmu. Oczywiście możesz tak myśleć, tylko PO CO?



Możesz przecież też wśród znanych Ci osób znaleźć taką, której spotkanie sprawia przyjemność. Pomyśl teraz przez chwilę o niej. Jak wygląda? O czym z nią najchętniej rozmawiasz?. Możesz pomyśleć, jak dobrze, że ona jest i możesz się z nią spotykać. W przyszłości spotkasz więcej takich osób, bo na to „zasługujesz”. Czujesz jak poprawia ci się samopoczucie? Tak myślą optymiści.

Osobom myślącym pozytywnie zdarza się to samo, co tym, którzy myślą „negatywnie”.

Różnica polega na przywiązywaniu większej wagi do dobrych stron.

Możesz to potrenować realizując poniższe propozycje.

Oczywiście to tylko propozycje. Możesz nawet ich nie czytać. Nim się na to zdecydujesz pomyśl o korzyściach, jakie może ci przynieść ich poznanie i przećwiczenie.

Propozycja 1. Co chcę zobaczyć?

Przez kilka dni poświęć po 10 – 15 minut czasu i napisz zakończenia zdań:

O miejscach:

W miejscu, w którym jestem (mieszkam, żyję) mogą się podobać następujące rzeczy...

Dobrze, że tutaj i teraz jest ...

Dzięki temu mogę

Gdybym tutaj nie był/ była nie mógłbym / mogłabym ...

O sytuacjach:

W sytuacji, w której się teraz znajduję dobre jest ...

Dzięki temu mogę ...

W przyszłości ułatwi mi to...

O przeszłości:

Wśród tego, co zdarzyło mi się , dobre dla mnie było...

Nauczyło mnie to ...

Dzięki temu teraz ...

O przyszłości:

W przyszłości mogą mnie spotkać następujące dobre (osoby, wydarzenia itd.) ...

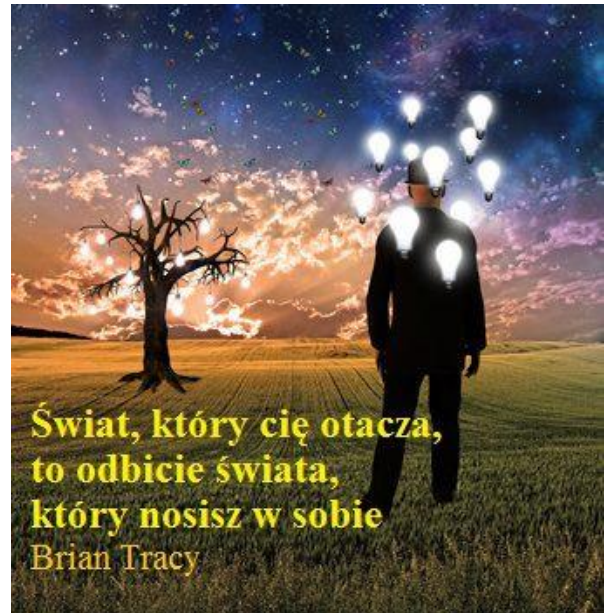
O ludziach:

W osobach, które mnie otaczają najbardziej podoba mi się....

Lubię w nich ...

Spotykanie się z nimi daje mi...

Gdybym ich nie spotkał / nie spotkała...



**Świat, który cię otacza,
to odbicie świata,
który nosisz w sobie**
Brian Tracy

O sobie:

Najbardziej podoba mi się we mnie ...

To ułatwia mi

Mógłbym/mogłabym jeszcze bardziej w sobie rozwinąć...

Chcę sobie podziękować za...

Propozycja 2. Co chcę zrobić?

Napisz krótki plan swoich działań w nadchodzącym tygodniu. Plan może dotyczyć tylko jednej sfery twojej aktywności np. spędzania czasu wolnego, relacji z bliskimi, zadań domowych. Na początku wybierz sferę, w której się dobrze czujesz.

Następnie napisz swoje cele.

Wybierz takie, które:

- będą dla ciebie osiągalne,
- będą wymagały specjalnego wysiłku,
- ich osiągnięcie sprawi ci przyjemność.

Zapisz je tak, abyś mogła / mógł potem łatwo sprawdzić, w jakim stopniu je zrealizowałaś / zrealizowałeś.

Np. W ciągu najbliższego tygodnia - skontaktuję się z dawno niewidzianym przyjacielem i umówię się z nim na spotkanie/ upiekę pizzę i zaproszę na nią koleżanki / do pracy co najmniej trzy razy pojadę rowerem/ itd.

Następnie napisz co, kiedy i jak zrobisz, aby ten cel osiągnąć.

Np. Poszukam wśród znajomych telefonu do tego przyjaciela – tj. zadzwonię jutro do..., odwiedzę pojutrze ..., napiszę maila do.... . Następnie – gdy będę miał już numer - zadzwonię do niego i zaproponuję spotkanie.

Po tygodniu napisz, co zrobiłeś/ zrobiłaś i jakie korzyści przyniosło ci te działanie.

Możesz stale prowadzić dziennik, w którym będziesz zapisywała / zapisywał swoje cele, plany i przebieg ich realizacji.

Te zapiski posłużą ci przede wszystkim do uzmysłowienia sobie, jak wiele możesz osiągnąć.

Możesz także zapisywać cele dalekosiężne (nawet jeśli w tej chwili wydają ci się nie możliwe do osiągnięcia) i zapisywać pomysły na ich osiągnięcie. Zastanów się, które z tych pomysłów mógłbyś/ mogłabyś zacząć realizować i zacznij to robić.



Propozycja 3. Działaj

Zwracaj uwagę na swoje myślenie w sytuacjach, w których napotkasz trudność. Zwróć uwagę, jak te myśli wpływają na twoje samopoczucie i gotowość do działania.

W każdej sytuacji pomyśl:

Jakie korzyści mogą dla mnie wyniknąć z tej sytuacji? Czego się mogę nauczyć?

Co zyskam, gdy poradzę sobie z tą sytuacją?

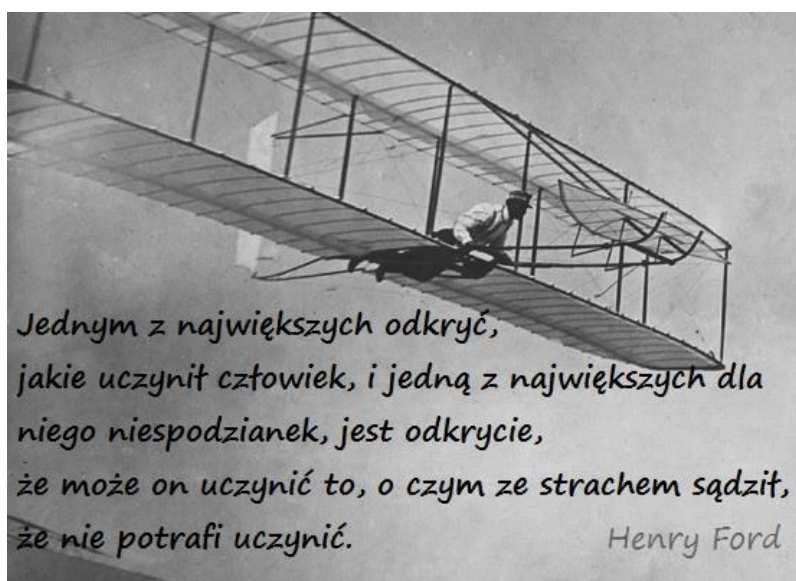
Co mogę teraz zrobić, aby poradzić sobie z tą trudnością? Co, ktoś inny mógłby zrobić? W jakim stopniu mógłbym / mogłabym tą osobę naśladować?

Co zrobię? Od czego zacznę? Kto może mi pomóc?

Pod koniec dnia znajdź dla siebie 5 minut i zapisz co zrobiłeś/ zrobiłaś.

Uczcij każdy sukces – pogratuluj sobie , daj sobie „prezent” (zrób coś co sprawia ci przyjemność).

Co jakiś czas wracaj do tych zapisków – zobacz ile możesz!



Propozycja 5. Zwracaj uwagę na swoje myśli

Nasze myśli tworzą naszą prywatną instrukcję obsługi do siebie i świata. Na ogół nie słyszymy nawet swoich myśli. Ten nasz wewnętrzny głos jest ciągle z nami. Przyzwyczailiśmy się do niego i nie zastanawiamy się co nam szeptce. Czasem ten głos mówi - *Patrz jak to dobrze wygląda. Zrobieś/-łaś to świetnie. Możesz być dumny/ dumna z siebie.* Czasem jednak ten szept wyrządza nam krzywdę - *Patrz jak to kiepsko wygląda. Zrobieś/-łaś to byle jak. Wstydz się. Jesteś do niczego.* Czujemy się wówczas źle – smutni, źli, bezsilni, wyczerpani. To co myślimy to tylko nasze wyobrażenie o rzeczywistości, a nie jej opis. Jej opis to - *Patrz jak to wygląda. Ten rower miał być czerwony i jest czerwony w 90%. Koło zostało tylko zielone. Chcesz je przemalować?* Gdy tak pomyślisz to poczujesz spokój – dasz sobie szansę. Dalej zrobisz co uznasz za stosowne dla siebie w tej sytuacji. Nasze umysły działają czasem na skróty – szybciej nadają znaczenie sytuacji niż uświadomimy to sobie. To wówczas zdarzają się tak zwane błędy w myśleniu (błędy poznawcze). To tak jak podczas szybkiego pisania napiszesz coś nie wyraźnie i z błędami...tj. błędami. Możesz się zatrzymać – przyjrzeć się temu co napisałeś / napisałaś i napisać to jeszcze raz. Możesz się zatrzymać, przyjrzeć się swoim myślom i zmienić je.

To twoja decyzja co myślisz. I twoja decyzja, jak się będziesz czuł / czuła w związku z tymi myślami!

W sytuacji, w której pojawią się w tobie nieprzyjemne emocje – pomyśl:

Co się stało? Jakie są fakty?

*Czy nie popełniam jakiegoś **błędu poznawczego**?*

Co o tym myślę? Co mi to robi?

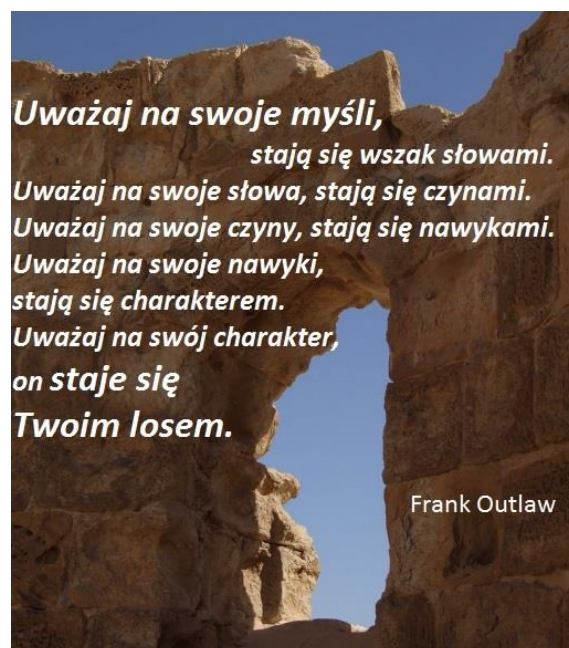
Czy chcę tego?

Jak mogę pomyśleć inaczej?

Po co mi takie myślenie?

Jak warto pomyśleć?

Zapisuj to!



Błędy w myśleniu , które popełniamy i których możemy unikać.

Możesz myśleć tak:	Możesz myśleć też tak:
„Jeżeli tym, co zrobiłam nie zachwycą się wszyscy, to jest to do niczego”. (<i>Myślenie w kategoriach "wszystko albo nic"</i>) .	„Tylko część osób zachwyciła się tym, co zrobiłam. Cieszę się z tego. Dla pozostałych widać coś innego jest ważne. „
„Powiedziałam jej coś niemiłego. Teraz na pewno obrazi się. Już nigdy nie będzie chciała ze mną rozmawiać. I na pewno też powie wszystkim jaka jestem nie miła i oni też nie będą z mną rozmawiać. Nikt już nigdy nie będzie ze mną rozmawiał. Zostanę sama.” (<i>Katastrofizacja – „Z igły widły”</i>)	„ Powiedziałam jej coś niemiłego. To się zdarza . Może to wpłynąć tylko na relację między nią a mną. Może też nie wpłynąć. Zobaczymy”.
„Co z tego, że dobrze to zrobiłam. Ale wszystko inne zrobiłam źle.” „Nawet jeśli teraz odniosłam sukces, to w przyszłości na pewno mi się nie uda”. (<i>Lekceważenie lub pomijanie pozytywnych informacji</i>).	„Dobrze to zrobiłam. Jestem z siebie dumna. ” „Teraz odniosłam sukces, w przyszłości też mogę odnosić sukcesy”
„Jestem niezdarą”, „Nigdy się tego nie nauczę”, „Zawsze coś zepsuję”. (<i>Etykietowanie</i>)	„Czasem wypadnie mi coś z ręki. Czasem mam trudności z nauczeniem się czegoś. Czasem zdarza mi się coś zepsuć – to wcale nie świadczy jaki / jaka jestem”
„Skrzywił się. Na pewno nie podoba mu się to co mówię. Pewnie myśli, że jestem głupi”. (<i>Czytanie w myślach</i>)	„Skrzywił się. Czy warto mi się zastanawiać , z jakiego powodu to zrobił? Może zęby go bolą? Może przypomniał sobie, że nie zamknął samochodu? Mogę go o to zapytać. Jeżeli zechcę. Mogę też go nie pytać. To w

	sumie jego sprawa”.
„Dzisiaj o mało nie doprowadziłem / doprowadziłam do wypadku. Po prostu nie uważam i mam za wolny refleks. Tak w ogóle to jestem niezdara/ niezdarny. Nie tylko w tym. We wszystkim co robię jestem groźny / groźna dla otoczenia. Jestem do niczego...” (<i>Nadmierne uogólnianie</i>)	„Dzisiaj o mało nie doprowadziłem/ doprowadziłam do wypadku. Było gorąco, duży ruch i śpieszyłem/ śpieszyłam się. To w cale nie świadczy jaki / jaka jestem”
"Ten człowiek był dla mnie niemiły - widocznie zrobiłam coś nie tak. Pewnie zasłużyłam sobie na to". (<i>Personalizacja</i>)	"Ten człowiek był dla mnie niemiły. Może ma jakieś kłopoty, a może po prostu brakuje mu dobrego wychowania”.
"Muszę być miły/ miła". „Powinienem zachować zimną krew”. (<i>Nadużywanie imperatywów</i>)	„Mogę być miła, jeśli uznam że chcę lub/i że warto to zrobić”.
„Wszystko , co robię musi być idealne. Jeśli tak nie jest to jestem do niczego” (<i>Dążenie do doskonałości</i>)	„To, co robię może być wystarczająco dobre. Popełnienie błędu nie świadczy o całej / całym nie lecz tylko o zachowaniu w tej jednej konkretnej sytuacji”

Jak chcesz myśleć?

Które z tych myśli pozwolą ci czuć przyjemne emocje?

Propozycja 6. Zwracaj uwagę na swoje emocje

Emocje są sygnałem, że dzieje się coś ważnego dla nas. Emocje skłaniają nas do działania. Bez emocji nie wiedzielibyśmy, co jest dla nas dobre, a co złe, co robić, a czego nie, z kim być a kogo unikać.

Czasem się zdarza, że mamy utrudniony dostęp do rozpoznania emocji. Mówimy, że „jestem zdenerwowany/ zdenerwowana”. W tych „nerwach” może być złość, strach i/lub radość.

Jeżeli jesteśmy źli to znaczy, że ktoś naruszył nasze granice. Może więc warto walczyć o swoje?

Jeżeli boimy się to może ktoś, coś nam zagraża. Wówczas możemy uciekać lub walczyć.



Każda z emocji uruchamia swój program działania. Jak przyciski F na klawiaturze komputera:

- lęk – “działaj teraz, by uniknąć negatywnych konsekwencji”
- złość – “walcz z krzywdą i niesprawiedliwością”
- smutek – “poproś innych o pomoc i wsparcie”
- odraza – “pokaż, że coś jest dla Ciebie nie do przyjęcia”
- zainteresowanie – “pobudź innych do odkrywania i uczenia się”
- zaskoczenie – “zwróć uwagę ludzi na coś nieoczekiwanego i ważnego”
- akceptacja – “lubię Cię, jesteś jednym z nas”
- radość – “pomnożmy (to wydarzenie)”

Jeżeli nie rozpoznajemy swoich emocji to możemy reagować nie odpowiednio do sytuacji. Tak jak byśmy próbowali pisać na klawiaturze na której pod klawiszem „wklej” będzie funkcja „wytnij”. Zrobimy sobie krzywdę!

Warto więc rozpoznawać swoje emocje, zastanawiać się, o czym świadczą i jakie zachowanie przyniesie nam korzyść. Można doskonalić tę umiejętność.

Znajdź chwilę czasu i wypisz emocje, które czułeś /czułaś w ciągu dnia. Zapisz w jakich sytuacjach tak było? o czym te emocje świadczyły? co zrobiłeś/ zrobiłaś? Potraktuj to jak badanie. Naukowcy zachowują spokój obserwując ruch atomów, cykl godowy pszczół czy działanie fosfolipidów. Obserwują i wyciągają wnioski. Ty też możesz tak zrobić. Przeczytaj swoje notatki.

Wyciągnij wnioski i wprowadź je w życie.

Pozytywność:
to doświadczanie
pozytywnych emocji – od
aprobaty po miłość, od
rozbawienia do radości,
od nadziei do wdzięczności
to dostrzeganie wokół piękna,
dobra, szans i możliwości,
to otwarty umysł, czułe serce i
odprężone ciało



Propozycja 7. Zwracaj uwagę, jak powstają twoje emocje

Czasem możemy znaleźć się w trudnej sytuacji nie zależnie od naszych możliwości, chęci i celów. Może to wynikać m.in. z braku danych, błędnych danych, zmiany okoliczności. Nie zawsze mamy wpływ na sytuację, ale zawsze możemy zmienić nasze myślenie o niej.

Jeden z mechanizmów powstawania w nas emocji działa tak:

Coś się dzieje (ktoś coś powiedział, zrobił, my coś powiedzieliśmy, zrobiliśmy)	
Ciało wysyła sygnały: Serce bije przyspieszonym rytmem... Język drętwieje... Coś staje w gardle... Robi się mi zimno / gorąco...	
Czuję ... niepokój? złość? smutek? wszystko naraz?	
Słyszę wewnętrzny głos – myślę: <i>„Jak on może się tak zachowywać?” „Ale się wygłupiłem!” „Co sobie oni o mnie pomyślą”</i> <i>„Jak zwykle wałnąłem głupotę” „Teraz on nie będzie chciał się ze mną bawić w mojej piaskownicy. Zabierze swoje zabawki i pójdzie do innych”</i>	
I możliwość	II możliwość
Kontynuowanie tego myślenia: rozważanie negatywnych konsekwencji, może nawet obwinianie siebie, itd.	Świadoma zmiana myślenia: <i>„On zachowuje się jak chce – to świadczy tylko o nim.” „Popełniłem błąd. I co z tego? Każdemu się zdarza.” „Jak on pójdzie sobie do innej piaskownicy to znajdę kogoś, kto będzie chciał się ze mną bawić. I nie będzie strzelał focha!”</i>
Niepokój zamienia się w strach	Niepokój zmniejsza się ...znika.
Strach przeszkadza mi w realnej ocenie sytuacji, w działaniu.	Mogę realnie ocenić sytuację i zaplanować najlepsze dla siebie w tej chwili działania.