

Pozitivnim razmišljanjem efikasno protiv stresa



Optimizam i pesimizam su stanja duha koja ne djeluju samo na raspoloženje nego i na **kompletno zdravlje**. Optimizam i pozitivno razmišljanje smanjuju stres kojemu smo svakodnevno izloženi. Ako ste vrlo pesimistični, ne očajavajte jer se pozitivno razmišljanje može naučiti. Evo i kako.

Pozitivno razmišljanje nije bježanje od stvarnosti ili zabijanje glave u pijesak kada stvari idu loše. Pozitivno razmišljanje je nešto što svjesno možemo pokrenuti.

Zašto je tako teško biti optimist?

Pozitivno razmišljanje događa se na podsvjesnoj razini, a mi smo svjesni samo njegovih dijelova. Tijek misli nema početka i kraja, misli se stalno mijenjaju i mi tu nemamo kontrolu. S vremena na vrijeme misli dolaze na površinu i tada smo ih svjesni.

One misli kojih nismo svjesni kao i ono malo njih kojih jesmo svjesni određuju kako ćemo kročiti kroz život, kao optimisti ili kao pesimisti.

Prije nego vam otkrijemo tehnike kojima je moguće utjecati na tijek misli predočit ćemo vam **dobrobiti pozitivnog razmišljanja**, a koje su potvrđene istraživanjima:

- bolja koncentracija i kreativnost
- lakše snalaženje u društvenim situacijama
- manja sklonost ovisnostima o cigaretama, drogama, alkoholu i ostalome
- produljeni životni vijek kao i dulje očuvanje mladolikog izgleda
- smanjena učestalost depresije i anksioznosti
- jači imunitet
- pozitivno djelovanje na kardiovaskularni sustav

Želite li učiniti nešto za sebe nemojte promijeniti frizuru ili kupiti novu majicu, promijenite tijek misli, to je puno dragocjenije.

Pozitivno razmišljanje u tri koraka:

- Identificiranje negativnih misli
- Zamjena negativnih misli pozitivnima
- Svakodnevna primjena prva dva koraka

1. Identificirajte negativne misli

Ako niste sigurni imate li tendenciju prema negativnim mislima možete provjeriti događa li vam se neki od ovih scenarija:

- **Uvećavate negativne detalje nekog događaja**, a pritom zanemarujete pozitivne. Primjerice, imali ste odličan dan na poslu. Ipak, zaboravili ste obaviti neku sitnicu. Kada dođete kući razmišljate samo o toj sitnici koju ste previdjeli, a sasvim zaboravljate na sve dobro što ste napravili.
- **Preuveličavate, očekujete najgori scenarij** - primjerice, ujutro se krenete tuširati i nema tople vode. Vi pomislite, ako je ovako dan krenuo sigurno će loše i nastaviti.
- **Preuzimate krivnju na sebe**. Primjerice, s bliskom ste osobom i ta osoba je loše volje, ljuta. Vi automatski pretpostavljate da ste vi krivi što je ljuta mada razlog možda nema veze s vama.
- **Gledate na svijet crno-bijelo**. Primjerice, za vas je sve ili dobro ili loše, ne poznajete sredinu. Mislite da ste dobri jedino onda kada ste savršeni i patite jer nikako da postanete savršeni.

2. Zamijenite negativne misli pozitivnima

Proces utjecanja na vlastite misli je jednostavan, ali zahtijeva puno vremena da se usvoji. Kada imate naviku negativnih misli, potrebno je riješiti se te navike i stvoriti sasvim novu naviku pozitivnih misli. Evo nekoliko metoda kako to možete napraviti.

- **Provjeravajte misli**, svako malo se sjetite provjeriti o čemu razmišljate, radite to tijekom cijelog dana. Ako naiđete na negativne misli pokušajte pronaći nešto pozitivno u situaciji o kojoj razmišljate i promijenite tijek u pozitivnom smjeru.
- **Smijte se**, ponekad je lakše reći nego učiniti, ali smijeh je lijek. Humor potiče optimizam. Humoristične knjige, serije, vicevi su dobrodošli. Pročitajte Kishona, pogledajte Seinfelda...
- **Živite zdravo**, optimizam potiče zdrave životne navike i obrnuto, zdrave navike mogu potaknuti optimizam.
- **Okružite se vedrinom**. Nasmiješene osobe oko vas pomoći će da se osjećate bolje. Topli tonovi u vašoj sobi i fini mirisi potaknut će pozitivno razmišljanje.
- **Pričajte sami sa sobom pozitivno**. Počnite tako da pratite ovo jednostavno pravilo, nemojte reći ništa o sebi što ne biste rekli nekome drugome, primjerice da ste debeli i slično. Budite nježni sa sobom. Ako primijetite negativnu misao prihvatite ju i odgovorite na nju nečime pozitivnim.
- **Meditirajte**, glavni je cilj meditacije buđenje svijesti. Uz meditaciju moći ćete brže saznati kada vam podsvijest kuha 'pesimističnu' kašu i onda reagirati.

3. Razmišljajte pozitivno, svaki dan

Već smo rekli kako je način razmišljanja dugo stvarana navika i da se ne može tako lako promijeniti. Zato je najbitnija kvaliteta kojom se možete oboružati- strpljenje. Ako primjenjujete navedene vježbe i budete strpljivi s vremenom ćete primijetiti kako postajete manje samokritični, a više zadovoljni sobom.

Evo nekoliko primjera kako možete negativnu misao okrenuti na pozitivnu stranu:

- Ovo još nikada nisam radio :-(» To je prilika da isprobam nešto novo :-)
- Ovo je prekomplicirano :-(» Baš se veselim novom izazovu. :-)
- Nema šanse da će ovo funkcionirati. :-(» Barem ću se zabaviti :-)
- Nitko me ne primjećuje. :-(» Sva sreća, imam više vremena za sebe :-)