

11 Obiceiuri ca să rămâi Pozitiv - Partea 1



“A avea o atitudine mentală pozitivă înseamnă să întrebi cum se poate face ceva în loc să spui că nu se poate realiza.”

Bo Bennett.

«Să eviți situațiile în care există riscul să greșești poate fi cea mai mare greșeală»

Peter McWilliams.

«Nu vedem lucrurile cum sunt, vedem lucrurile cum suntem».

Anais Nin.

Să-i dăm drumul:

1. Găsește un punct de vedere optimist într-o situație negativă.

Unul din cele mai simple și eficiente instrumente este, din punctul meu de vedere, să pui întrebări ajutătoare ori de câte ori este posibil.

- Care sunt lucrurile bune în această situație?
- Ce oportunități aș putea avea aici?

2. Dezvoltă un mediu de viață pozitiv.

Cu cine îți alegi să petreci timpul și informațiile pe care le primești de la TV, internet și reviste îți vor influența modul de a privi lucrurile.

Pentru a fi capabil să rămâi optimist trebuie să ai influențele potrivite în viață, care să te susțină în acest demers, să te ridice în loc să te tragă în jos.

Așa că selectează cu atenție ce-ți intră în minte.

De exemplu, te poți întreba:

- Care sunt primii 3 cei mai negativi oameni cu care îmi petrec timpul?
- Care sunt primele 3 surse de informații negative pe care le consult cel mai des?

3. Ia-o mai încet.

Mi-am dat seama că atunci când mă grăbesc, când încerc să gândesc, să vorbesc, să mă mișc și să mă mișc în lumea mea prea repede, lucrurile nu merg atât de bine.

Stresul se acumulează. Gânduri negative despre aproape orice izvorăsc și simt cum puterea mea personală scade.

Dar dacă încetinesc pentru câteva clipe – chiar dacă forțat prin mers, vorbit și mâncat mai lent – atunci mintea și corpul meu se calmează. Devine mai ușor să vezi lucrurile cu claritate și să găsești perspectivele optimiste și constructive.

4. Să nu faci din cal armăsar.

Este ușor să-ți pierzi perspectiva, mai ales dacă ești stresat și te grăbești.

Astfel, un car poate deveni ditamai armăsarul în mintea ta. O strategie în 3 pași pentru aceste situații este așa:

- **Spui stop. Strig[Stop!** în minte sau Nu!, dacă începi să te stresezi și dacă gândurile de acest fel încep să răsară.
- **Respiri.** După ce ai rupt tiparul strigând Stop!, stai jos și rămâi nemișcat. Respiră din diafragmă și concentrează-te pe respirație timp de 1 min sau două pentru a-ți calma mintea și trupul.
- **Muți atenția.** Vorbește despre gândurile tale negative cu cineva apropiat și găsește o perspectivă mai obiectivă din partea acelei persoane. Sau întreabă-te pur și simplu, pentru a-ți lărgi perspectiva – Va conta asta în 5 ani? sau chiar 5 săptămâni?

5. Rămâi FOCUSAT

Am descoperit de-a lungul anilor că cel mai rău lucru care s-ar putea întâmpla este de obicei mai puțin înfricoșător decât scenariul imaginat de mintea mea.

Găsește claritatea și caută să eviți suferința pe care o produce mintea ta. Claritatea te ajută să mergi mai departe, să ieși din zona ta de confort și să-ți asumi riscuri.

6. Pune valoare și optimism în viața altcuiva.

Ceea ce oferi are tendința să ți se întoarcă.

Așa că oferă valoare și împrăștie optimismul. Cum?

- Prin a oferi ajutor. Orice fel de ajutor poți.
- Prin simplă ascultare. Uneori oamenii nu au nevoie de ajutor în mod direct. Au nevoie doar ca cineva să fie acolo pentru ei și să-i asculte pentru ceva timp.
- Prin a îmbunătăți starea de spirit a cuiva. Zâmbește. Îmbrățișează atunci când se cuvine. Pune muzică veselă când ești cu un prieten sau fă o sugestie de film.

7. Fă sport constant și dormi cât trebuie.

Cunoaștem marele impact al unei nopți de somn sănătos sau al unei sesiuni bune de sport atunci când suntem pesimiști sau trecem printr-o perioadă stresantă.

Pentru că au un efect uriaș în funcție de felul în care le practici.

Așadar, aceste mici acțiuni, prin repetare, devin Obiceiuri.

Noi să devenim cei mai Pozitivi dintre toți Pozitivii Lumii, vrei?

Urmatoarele 4 Obiceiuri (mai ample) le vei primi peste fix o săptămână. Până atunci... rămâi Pozitiv!

*Antrenament Mental = Viață Fericită = Putere și Voință
Împarte aceste rânduri și vei ajuta să transformi pe cei dragi.
Comunitatea celor cu mintea limpede și liniștită, te salută!*

Ai păreri? Comentează mai jos cu spor