Dziś nietypowe i być może mało znane święto ale jakże potrzebne w obecnym czasie, kiedy mamy ograniczony kontakt ze sobą i niejednokrotnie martwimy się jak to dalej będzie. To Dzień Pozytywnego Myślenia. Skąd się wzięło takie święto? Otóż wymyśliła go amerykańska psycholog Kirsten Harrell, która zajmuje się badaniem wpływu optymistycznego podejścia do życia na zdrowie i proces leczenia.

Optymiści żyją dłużej – taką mądrość słyszeliśmy zapewne niejednokrotnie. Czym zatem jest optymizm? Jest to skłonność do dostrzegania we wszystkim pozytywnych stron. Optymiści wierzą, że wydarzenia będą układać się pomyślnie, zgodnie zich oczekiwaniami. Oczywiście czasem dostrzegają trudności, ale nie koncentrują się na nich, nie widzą ich jako zagrożeń, bo ufają, że są w stanie pokonać przeszkody. Optymiści lepiej radzą sobie w życiu, mniej się stresują, czują się szczęśliwi, są pogodni, często się uśmiechają. Lubią dzielić się z innymi radosnymi chwilami.

Na czym polega różnica między optymistycznym a pesymistycznym podejściem do życia?
Wyobraźcie sobie następującą sytuację: znajomy nie odbiera od was telefonu. Optymista będzie przekonany, że znajomy po prostu jest zajęty I nie może teraz rozmawiać, ale z pewnością oddzwoni. Pesymista będzie interpretował tę sytuację zupełnie inaczej: zawiedziony i rozgoryczony pomyśli, że znajomy nie chce z nim rozmawiać, bo już go nie lubi. Zawładną nim zatem negatywne emocje, przede wszystkim smutek.

Czy optymizmu można się nauczyć? Z pewnością warto próbować, gdyż, jak widać, pozytywne myślenie bardzo pomaga w życiu.

Zatem weźcie obrazkową instrukcję obsługi i trenujcie pozytywne myślenie.

Obrazkowa instrukcja obsługi - jak dojść do celu - link

Informacje zaczerpnięte ze strony epodreczniki.pl, infografika autorstwa p. Sylwii Oszczyk.

opracowanie: Elżbieta Mikus