MYŚL POZYTYWNIE

/na podstawie Programu Profilaktycznego dla młodzieży „Jak żyć z ludźmi” MEN 1999/

Siła pozytywnego myślenia naprawdę istnieje i może pomóc w życiu - pobudza do aktywności i dodaje energii, by walczyć z przeciwnościami losu.

Style myślenia negatywnego:

- Zakładanie rzeczy nierealnych, np.: „Wszyscy muszą mnie lubić i aprobować. Muszę być doskonały we wszystkim, co robię”.
- Przecenianie znaczenia pewnych zdarzeń, np.: „Jeśli obleję ten sprawdzian, nigdy już nie dostanę dobrej oceny. Jeśli spóźnię się dziś do pracy, wyrzucą mnie”.
- Pochopne wyciąganie wniosków, np.: „Kaśka nie powiedziała dzisiaj do mnie *cześć* - musiałem ją czymś urazić”.
- Koncentracja uwagi na aspektach negatywnych zamiast pozytywnych, np.: zapominasz o tym, że nauczyciel pochwalił wypracowanie za treść i słyszysz tylko to, co powiedział o nie dopracowanym stylu.

- Rozpatrywanie zdarzeń w izolacji zamiast w kontekście, np.: „Skoro nauczyciel zwrócił mi uwagę, muszę być naprawdę tępy”.
- Stosowanie twierdzeń samoniszczących, np.: „Nie poradzę sobie z tym. Nie uda mi się. Nic mi nie wychodzi”.

Sposoby zwalczania myślenia negatywnego:

- Wykorzystaj lęk, jako czynnik pomagający, np. zamiast myśleć: „Tak się boję, że sobie nie poradzę”, pomyśl: „Ten lęk może mnie zdopingować”.
- Za każdym razem, kiedy pojawia się myślenie negatywne, powiedz sobie „STOP!” i zastąp je myśleniem bardziej pozytywnym.
- Spójrz na daną sytuację realistycznie, np.: „Chociaż Bolek marszczy brwi, nie musi to wcale oznaczać, że jest na mnie zły” lub „Nie wszyscy muszą mnie lubić”.
- Stosuj stwierdzenia pozytywne na swój temat, np.: „Podołam temu. Poradzę sobie”.
- Próbuj otaczać się pozytywnymi ludźmi – pesymiści i osoby, które „ciągną nas w dół”, nie pomogą w tym, jak nauczyć się pozytywnego myślenia.
- Staraj się żyć w przyjemnym otoczeniu – warto zacząć już od swojego mieszkania/pokoju. Radosne, miłe dla oka ozdoby i kolory potrafią zmienić więcej, niż może się wydawać.
- Zacznij tworzyć listy pozytywnych celów – to doskonałe ćwiczenie na to, jak zmienić sposób myślenia na pozytywny.

- Akceptuj innych i samego siebie – nie warto się też porównywać, ponieważ niemal zawsze znajdzie się w otoczeniu ktoś np. w lepszej sytuacji materialnej. Lepiej skupić się na własnych celach, zamiast na chęci dorównania komuś innemu.
- Wyrażaj się pozytywne o sobie i innych – słowa wiele znaczą w nauce pozytywnego myślenia.

PRZYKŁAD

To nie zdarzenie same w sobie, ale to, co człowiek myśli o nich, działa na niego przygnębiająco.

Jurek gra w miejscowej drużynie piłki nożnej. W pierwszych dwóch spotkaniach sezonu siedział na ławce rezerwowych. Pomyślał: „Pewnie jestem najgorszym graczem w całej drużynie. Nie chcą mnie tutaj" i przestał przychodzić na treningi oraz mecze.

Tomek jest w tej samej drużynie i też przesiedział oba mecze na ławce rezerwowych. Pomyślał w związku z tym: „Porozmawiam z trenerem. Powiem mu, że naprawdę chcę grać i nie jestem gorszy od innych". Porozmawiał z trenerem, potem trenował solidnie i zagrał w następnych meczach sezonu.

Doświadczenia obu chłopców były takie same, ale ich reakcje się różniły. Sytuacja była przykra dla obu, ale Tomek postanowił ją zmienić, podczas gdy Jurek doszedł do wniosku, że jest za słaby i rzucił sport.

Pozytywne myślenie Tomka dało rezultaty.

ĆWICZENIE DLA CHĘTNYCH

Co pozytywnego mógłbyś sobie powiedzieć, aby lepiej się poczuć w przedstawionych poniżej sytuacjach?

Sytuacja: Dowiedziałeś się, że nie przyjęto cię do pracy.

Myślenie negatywne: „Jestem do niczego. Kolejna porażka”.

Myślenie pozytywne: „Była to przykra lekcja, ale nauczyłem się dzięki niej paru rzeczy, które mogę wykorzystać w dalszych poszukiwaniach pracy”.

Sytuacja 1

Właśnie dowidziałeś się, że nie przyjęto cię do klasy sportowej.

Myślenie negatywne: „Jestem beznadziejny. Ale Klapa!”.

Myślenie pozytywne:……

Sytuacja 2

Pierwsza próba ugotowania nowego dania nie powiodła się.

Myślenie negatywne: „Marny ze mnie kucharz. Tyle zmarnowanego czasu i wysiłku”.

Myślenie pozytywne: ……

Sytuacja 3

Zapraszasz koleżankę na wspólne przesłuchanie nowej płyty, którą niedawno kupiłeś. Koleżanka wydaje się znudzona.

Myślenie negatywne: „Najwyraźniej mam fatalny gust muzyczny”.

Myślenie pozytywne: ……

Sytuacja 4

Kolega, który zawsze pomagał ci w zadaniach z matematyki, odwołuje wspólną naukę.

Myślenie negatywne: „Jestem taki beznadziejny. Nic dziwnego, że nikt nie chce mi pomagać”.

Myślenie pozytywne: ……

Sytuacja 5

Napisany przez ciebie test z języka polskiego, został oceniony na niską ocenę.

Myślenie negatywne: „To nie ma sensu. Następnym razem nawet nie będę się starać”.

Myślenie pozytywne: ……