

POZITÍVNE MYSLÉNIE



- Cítíme tak, ako myslíme. Potom je dobré myslieť dobre a smerovať našu myseľ pozitívnym smerom.
- Rozumné pozitívne myslenie dáva nový smer uvažovaniu a tým aj životu samému.
- Všetko je energia i naše myslenie. Šíri sa v našom tele i mimo neho, do ostatných ľudí, do projektov na ktorých pracujeme.
- Množstvo negatívnej energie je obdivuhodné. Negatívny duševný postoj plodí väčšinou neúspech, pri spotrebe veľkého množstva energie.
- Stojí za to zmeniť uhol pohľadu a pri rovnakej spotrebe energie byť úspešný.

Každá zlá myšlienka zaberá v myslí miesto jednej dobrej myšlienke.

ČO MÔŽEME UROBIŤ

Voľba lepších slov.

- Nie je to zlé - Je to dobré.
- Nepokazte to - Urobte to dobre. Verím, že to dokázete.
- Musím - Chcem.
- Som na dne - Teraz už môžem len stúpať.
- Problém - Výzva, príležitosť.

Hľadanie nového významu.

- Na prvej krátkej vlne intenzívnej negatívnej emócie začneme logicky hľadať pozitívny význam situácie.
- Pýtame sa: „Na čo by to mohlo byť dobré?“

Hľadanie zdrojov.

- V prípade problémov nejde o to, zostať v pohode, ale o nájdenie spôsobu, ako vec riešiť.
- Nie prehlbovať rozdiely, ale posilňovať spoločné.
- Nie desiatky dôvodov, prečo to nejde, ale nejaký návrh, ako by to išlo.
- Od problémov k hľadaniu existujúcich zdrojov.
- Voľba slov a hľadanie nového významu ladí našu psychiku, je to prvá pomoc v prípade problémov.
- Hľadanie zdrojov prináša niečo nové, ukazuje prijateľnejšie cesty k riešeniu situácie.

Pozitívne myslenie znamená prevzatie iniciatívy, zotrvanie v pohode a silný ťah na bránku.

