

## 2 lutego – Dzień Pozytywnego Myślenia



Podobno optymista twierdzi, że żyjemy w najlepszym z możliwych światów, a pesymista obawia się, że to może być prawda.

**Dzień Pozytywnego Myślenia** ma pomóc wszystkim przyjąć tę prawdę i uwierzyć, że wszystko zmierza we właściwym kierunku. Pomysłodawcą tego święta jest amerykańska psycholog, Kirsten Harrell. Od lat zajmuje się ona badaniem (również na własnej skórze) wpływu optymistycznego nastawienia na zdrowie i proces leczenia. Jej zdaniem pozytywne myślenie może działać więcej, niż nam się wydaje. Co ciekawe, potwierdzają to badania naukowców – optymiści są od 5% do 10% mniej narażeni na choroby serca, wylew, depresję czy nowotwór. Jedną z przyczyn może być fakt, że optymiści zwykle prowadzą zdrowszy i bardziej aktywny tryb życia niż pesymiści. Usposobienie wobec rzeczywistości jest w dużej mierze rzeczą wyuczoną – często nieświadomie. Oznacza to więc, że ciężką pracą można w dorosłym życiu świadomie zmieniać swoje nastawienie do świata. Drugi dzień lutego jest zatem doskonałą okazją do tego, by szklanka była zawsze w połowie pełna.

Jakie jest dzisiaj Wasze nastawienie do świata?

Mamy nadzieję, że spoglądacie na wszystko przez pryzmat różowych okularów. I tak powinno być!

Jak zauważył to wieki temu Budda, każdy człowiek staje się tym, czym są jego myśli, które mieliśmy i będziemy dopiero mieć. Teza ta jest przedstawiona w teorii przyciągania. Nasz umysł, a co za tym idzie myśli, działają jak magnes – przyciągają ludzi, zdarzenia. Im jesteśmy bardziej nastawieni pozytywnie tym więcej rzeczy nam się udaje i otaczamy się ludźmi wesołymi, dobrymi.

Czy nie zdarzyło się Wam, że pesymistyczne nastawienie i złe myśli kłębią się po głowie przez większość dnia? Ciągłe wracacie do tego i wracacie, i koło się zamyka. Zaczynacie wtedy myśleć, iż wszyscy i wszystko jest przeciwko Wam. Wiadomo, że każdemu z Nas mogą

przytrafić się złe rzeczy: wypadek, śmierć bliskiej osoby, utrata pracy, ale są to czynniki, na które nie mamy wpływu. **Mamy natomiast wpływ na to, jak jesteśmy postrzegani przez ludzi, jaki my sami mamy do nich stosunek oraz jaką energią dysponujemy.**

Pozytywne myślenie nie wyklucza smutku, który jest z Nami i będzie zawsze, ale pomaga przejść przez życie, nie załamując się na każdym kroku, dopatrując się sensu i dobra w czym się da.

**A więc głowa do góry – myślcie pozytywnie, a każdy Wasz dzień będzie miłszy!**

<http://kalendarzswiatnietypowych.pl/miesiac/dzien-pozytywnego-myslenia/>

<https://dobrewiadomosci.net.pl/9666-dzis-obchodzimy-dzien-pozytywnego-myslenia/>