

„Više vrijedi lijek koji održava zdravlje nego onaj koji istjeruje bolest“

TEKST: *Nevenka Mesarov*

FOTO: *Jasna Glavaš*

Ostati pozitivan i optimističan u današnje vrijeme veliki je izazov čak i ako gledamo kroz ružičaste naočale. Neki kažu da se odgovor krije u genetici. Našem mozgu je, nažalost, urođeno da inklinira negativnom razmišljanju (što je ujedno obrambeni mehanizam), odnosno očekuje najgore kako bi nas zaštitilo od potencijalne opasnosti. Negativno mišljenje zapravo otkriva nedostatak samopouzdanja i vjere u sebe, a to utječe na pomanjkanje motivacije, pasivizaciju i čak depresiju.



Svaki puta kad vam se u glavi pojavi negativna misao, zaustavite je i pokušajte o istoj stvari razmišljati na pozitivan način. Nakon nekog vremena, opterećeni i zatočeni u velikoj količini negativne energije kao npr. (Ja to ne mogu, nisam vrijedan ljubavi, nisam dovoljno dobar, sad je sve gotovo), naša stvarnost uistinu počne reflektirati te naše riječi. Ne degradirajte sebe i ne gubite samopouzdanje, jer se i jedno i drugo u kratkom vremenu može pretvoriti u stvarni nedostatak, a potrebno je jako puno raditi na sebi, pa i godinama da bi se ponovo vratilo.

Svatko tko nauči kontrolirati svoje misli, naučit će kontrolirati i život. I kad god se uhvatite u razmišljanju „ja to ne mogu“, pokušajte takvu misao odmah zaustaviti i započnite s vizualizacijom načina da biste to ipak mogli. Vidjet ćete da ćete uspjeti. Recite sebi: Prebrodit ću ovo. Ja to mogu i moći ćete zaista!

- Da bi pozitivno razmišljali morate izgraditi pozitivan sustav uvjerenja, a najlakše ćete si pomoći ako koristite pozitivne misli koje vas inspiriraju i nadahnjuju.
- Bavite se dobrim stvarima, usredotočite se na vaše mogućnosti, a ne na gubitke. Potražite u drugima ono što je dobro i pozitivno i pomažite im. Ponekad se previše fokusiramo na sebe pa negativno razmišljamo umjesto da pomognemo drugima i pri tome se dobro osjećamo. Napravite odmak od ljudi koji negativno utječu na vas jer će vas „povući“ sa sobom. Ima jedan zanimljiv članak o ljudima oko nas koji sve gledaju crno, negativistički su „nabijeni“ i taj pesimizam onda prenose na druge. Citiram: „Jeste li ikad podigli poklopac kante za smeće u kojoj se nalaze mravi? U nekoliko sekundi oni vam preplave tijelo, dok ih vi žurno nastojite stresti sa sebe. Provedete li puno vremena s negativno „nabijenim“ ljudima dogodit će vam se isto.“
- Ako vjerujete u sebe i pozitivno razmišljate, onda nešto i poduzmite kako bi promijenili stvari. Kucajte na vrata sve dok se ne otvore.

- Helen Keller kaže: *„Kad se jedna vrata sreće zatvore, druga se otvore. Međutim, mi često tako dugo gledamo u ta zatvorena vrata, da niti ne primijetimo ona koja su nam se otvorila.“*
- Pozitivno razmišljanje traži od nas upornost. Stoga, ako padnete, ustanite i vratite vjeru u sebe.
- Na vašem radnom mjestu ima i jednog i drugog, dakle, i pozitivnog i negativnog razmišljanja. Razmišljajući pozitivno, očekujte uspješan ishod gotovo svake situacije. Ljudi su skloniji pomoći nam, ako imamo pozitivan pristup. **„Pozitivno razmišljanje je stav koji nas navodi na misli, riječi i pojmove koji su povezani s rastom, napretkom i uspjehom!“** To je stav kojim očekujete dobre rezultate. Takvo ponašanje na radnom mjestu, nesumnjivo ima odjek, i širi se oko nas. Razmišljajte i postupajte pozitivno, razvijajte svoje sposobnosti i talente te radite na postizanju svojih osobnih ciljeva – **pozitivnost je siguran put ka uspjehu.**

Svih deset odlika koje trebamo za pozitivno razmišljanje – urođeno nam je. No bilo bi dobro, s vremena na vrijeme, napraviti inventuru pozitivnog razmišljanja kako biste znali na što se morate koncentrirati u pojedinoj situaciji. Probudite već uspavane odlike, osobito kada to iziskuju okolnosti. O svakoj od odlika u sljedećem broju...

10 odlika osobe koja pozitivno razmišlja:

1. Optimizam
2. Gorljivost, strast
3. Vjera i povjerenje u sebe
4. Karakternost
5. Odvažnost
6. Samopouzdanje
7. Odlučnost
8. Strpljivost
9. Staloženost
10. Koncentriranost