

Zaprogramuj się na pozytywne myślenie

Czy pozytywne myślenie to coś, czego można się nauczyć? Otóż tak! Kluczem do tego są nasze myślowe nawyki.

Jak mawia psycholog pozytywna, prof. Sonja Lubomirsky, szczęście to jeden z najlepszych prezentów, jakie możesz sprawić sobie i bliskim. Musisz jednak uwierzyć w to, że na nie zasługujesz, i podjąć świadome starania. Kluczowa będzie nauka pozytywności. Chcesz podjąć się tego wyzwania i przestawić na pozytywne myślenie?

Pozytywne myślenie: test szklanki

My, Polacy, uwielbiamy narzekać, snuć pesymistyczne wizje, odczytywać intencje innych ludzi, martwić się na zapas. Ci, którzy spróbowali praktyki pozytywnego myślenia, często czują się rozczarowani. Bo głowa zadaniowo koncentruje się na przekonaniu, że świat jest przyjazny i bezpieczny, a przekorne ciało czuje lęk, złość i rozczarowanie. Zdaniem Bruce'a Liptona, lekarza cytologa, autora książki „Biologia przekonania”, samo pozytywne myślenie zdaje się psu na budę, a ci z nas, którzy zawiedli się na programowaniu głowy na pozytywne, czują się jeszcze bardziej osłabieni, przestraszeni i rozczarowani, ponieważ myślą, że ich sytuacja jest beznadziejna, a oni sami do końca życia będą widzieć szklankę do połowy pustą. Bo tak naprawdę chodzi nie o pozytywne myślenie, tylko o pozytywne nastawienie. Jeśli więc chcesz zaprogramować się na pozytywne nastawienie, musisz zrozumieć współzależność pomiędzy świadomością i podświadomością.

Umysł świadomy jest kreatywny, to on generuje pozytywne i negatywne myśli, ale jego wydolność jest ograniczona. Nie jesteś w stanie świadomie zauważyć wszystkich bodźców, które docierają do ciebie ze świata i z wnętrza twojego organizmu. Za to umysł podświadomy odbiera wszystko. Ale jest nawykowcem: reaguje na zasadzie bodziec–reakcja i w oparciu o stare doświadczenia, a także informacje, które dostajemy od ludzi dla nas ważnych, tworzy scenariusze (najczęściej pesymistyczne) i odgrywa je w nieskończoność.

Wyobraź sobie, że przydarza ci się jakaś sytuacja, która wywołuje strach, np. ktoś stojący blisko ciebie w autobusie próbuje wyjąć ci portfel z torebki. Co prawda udaje ci się w porę zauważyć zamiary złodzieja, ale strach przed kradzieżą w autobusie twój umysł podświadomy zapisuje jako zagrażające doświadczenie. Jeśli na dodatek ktoś z twoich bliskich został w ten sposób okradziony, w głowie zapisuje ci się scenariusz groźby kradzieży. W miarę upływu czasu lęk przed złodziejami generalizuje się na wiele innych sytuacji. Nawet jeśli „z głowy” zaprogramujesz się na pozytywne myślenie, a wychodząc z domu, będziesz powtarzać: „Jestem bezpieczna” – prawdopodobnie większość sytuacji (np. kiedy znajdziesz się w tłumie) będzie budzić twoją nadmierną ostrożność. Trudno wtedy o dobry nastrój.

Tego typu własne doświadczenia, a także doświadczenia znanych ci ludzi plus tysiące mało optymistycznych informacji ze świata tworzą twoje przekonania, choćby takie,

że życie wymaga bezustannej ostrożności, że każdy cię może oszukać, że bycie optymistą to czysta naiwność. Nic dziwnego, że zwykle widzisz szklankę do połowy pustą (pesymizm) a ci, którzy cię przekonują, że dla nich szklanka jest do połowy napełniona wodą (optymizm), wydają ci się naiwniakami.

Jednym ze sposobów, by zmienić nastawienie do świata, jest po prostu zmiana przekonań. Lipton twierdzi, że to właśnie przekonania, a nie geny kontrolują biologię, programują nasze zdrowie, nastawienie do świata i życie.

Zmień swoje nawyki i wejdź w pozytywne myślenie

Nawyk to podświadoma reakcja na określony bodziec, czyli coś, co robisz, nie zdając sobie z tego sprawy, jak prowadzenie samochodu, mycie zębów czy kulenie się w sobie w reakcji na głośny hałas. Nawyk to reakcja z ciała, a nie z głowy. Psycholodzy behawioralni twierdzą, że wprowadzenie w życie nawyku i utrwalenie go trwa około 30 dni. Doskonale! Wychodzi równy miesiąc. Co oznacza, że w ciągu roku możesz zmienić aż 12 nawyków pesymistycznego reagowania na świat na pozytywne. Poza tym jest szansa, że gdyby udało ci się wprowadzić wiele pozytywnych nawyków, te negatywne wyeliminują się drogą naturalnej selekcji. Dlatego zachęcam cię, byś w tym roku opracował swój pozytywny kalendarz na 2021 rok.

Zacznij od określenia, w których sferach życia jesteś największym pesymistą (szkoła, życie osobiste, relacje). Potem możesz skorzystać z powyższej propozycji pozytywnych zmian.

*Źródło: Internet, Ewa Klepacka – Gryz
Opracowała: Justyna Kucińska*