

2 LUTEGO - ŚWIATOWY DZIEŃ POZYTYWNEGO MYŚLENIA



Pomysłodawczynią tego nietypowego, wyjątkowego święta jest amerykańska psycholog Kirsten Harrell, która zajmuje się badaniem wpływu optymistycznego nastawienia na zdrowie i proces leczenia.

Pozytywne myślenie może działać więcej, niż nam się wydaje! Pomaga uwierzyć w siebie i własne możliwości, co przekłada się na większe sukcesy w życiu codziennym. Dzięki niemu znajdujemy motywację do działań i odkrywamy siebie z najlepszej możliwej strony.

Pozytywne nastawienie wpływa bardzo dobrze na stan psychiczny i samopoczucie. Udowodniono, że optymiści lepiej radzą sobie w życiu i są mniej podatni na stres, znacznie lepiej pokonują trudności i problemy. Nawet jeśli wszystko idzie nie tak, jak powinno, należy doszukiwać się jakichś pozytywów i wyjść awaryjnych.

Patrząc przez „różowe okulary” można dostrzec wiele dobra w świecie i w innych ludziach!

Warto więc patrzeć na życie z lepszej strony, dostrzegać pozytywne aspekty we wszystkim, co nas spotyka.

To piękna i zarazem trudna sztuka, ale można jej się nauczyć. Życie nabierze nowych kolorów i staje się ciekawsze 😊😊😊!

