

**ZOSTAŃ OPTYMISTĄ!**  
**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, które w USA obchodzi się 13 września, 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.

Uspodobienie 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.

### **Dzień Pozytywnego Myślenia - dlaczego jest nam potrzebny?**

Gdy myślimy pozytywnie, mamy więcej energii do produktywnego i konstruktywnego działania w ciągu dnia. Zdecydowanie łatwiej jest nam wtedy w relacjach międzyludzkich - w nawiązywaniu nowych kontaktów oraz rozwijaniu tych, które już mamy. Bardziej wierzymy w siebie i swoje możliwości.

Pozytywne myślenie sprawia też, że dużo łatwiej jest nam wyjść z problemowych sytuacji, nabrać do wielu rzeczy oraz do samego siebie dystansu. Dzięki optymistycznemu nastawieniu z większą łatwością odkrywamy siebie i otaczający nas świat.

### **Dzień Pozytywnego Myślenia - jak można nastawić się optymistycznie?**

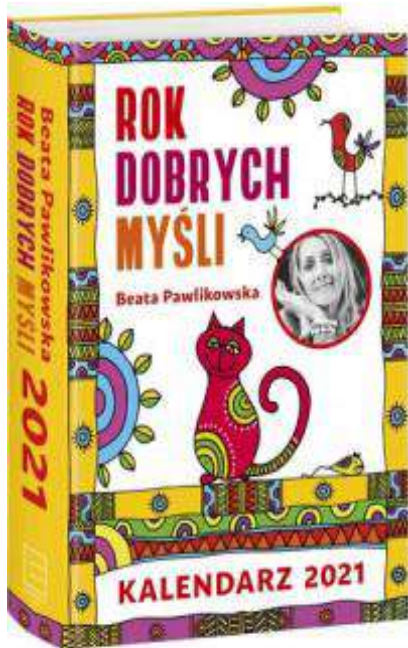
Uniwersalnego sposobu na zdobycie pozytywnej energii i optymistycznego myślenia oficjalnie nie ma. Każdy ma swoje wyuczone i wyrobione nawyki. Jedni będą szukać dobrej energii w muzyce i dźwiękach, drudzy w książkach, trzeci przy obcowaniu z naturą, jeszcze inni wśród ludzi, a kolejni przy aktywności fizycznej. Każdy sposób, który sprawi, że poczujemy się lepiej i zmienimy swoje myślenie na dużo bardziej pozytywne, jest dobry.

**Rzeczy, które wpływają na nas optymistycznie, to mogą być np. ćwiczenia jogi.**  
**Joga - ruch, oddech, relax.**

*„Joga rozwija człowieka,  
poprawia jego ogólny stan fizyczny,  
umysłowy, emocjonalny i duchowy.  
Wszyscy ludzie mogą praktykować jogę,  
stąd określa się ją mianem sarvabhaumy, powszechnej oświaty.”*



## **Propozycje pozytywnych myśli na cały rok - poradnik.**



### **„Rok dobrych myśli - kalendarz na 2021 rok”**

365 dni i 365 motywujących tekstów, które nastroją cię optymistycznie na każdy nowy dzień, zmotywują do działania, zwiększą efektywność, pomogą zaprzyjaźnić się ze sobą, zachęcą do spojrzenia na życie bardziej pozytywnie, podsuną inną perspektywę spojrzenia, przypomną o tym, że największą wartością w życiu są szczęśliwe drobiazgi codzienności.

Kolorowy kalendarz z autorskimi tekstami i rysunkami, przepisami kulinarnymi oraz multimedialnymi linkami do źródeł zewnętrznych.

**Żyjcie pozytywnie każdego dnia.**

Pozdrawiam.

Katarzyna Jankowska