

Jak myśleć pozytywnie i uwierzyć w siebie?



Poprzedni rok, który zapisał się w naszej pamięci mało pozytywnie, rzutuje także na ten, który niedawno się rozpoczął. Jak tu myśleć pozytywnie, gdy wokół dzieje się tyle złego...? Codzienne informacje związane z pandemią, dramatami przedsiębiorców, rosnącymi cenami oraz niepewność, co przyniesie jutro... Gdzie tu optymizm? Warto zastanowić się nad tym w Dniu Pozytywnego Myślenia, który obchodzimy 2 lutego.

Optymizmu można się nauczyć

Wśród wielu anegdot związanych z ks. prof. Józefem Tichnerem jest ta, o małej dziewczynce, która uczestniczyła w spotkaniu księdza z dziećmi. Kapelan opowiadał im wtedy o stworzeniu świata i człowieka. Po ciut przydługiej opowieści zadał dzieciom pytanie: Jak myślicie, kto udał się Panu Bogu najlepiej? Niebieskooka blondyneczka, która stała pośrodku grupy słuchających dzieci, rozłożyła rączki i słodkim głosikiem odpowiedziała: *Chyba ja!*

Dlaczego to piszę? Ponieważ myślę, że **optymizm silnie łączy się z naszą samooceną**. Im więcej we mnie przekonania, że to ja “udałam się Panu Bogu najlepiej”, tym skuteczniej mogę trenować pozytywne myślenie. **Nasz mózg jest pełen utartych szlaków myślenia**, dzięki którym szybciej łączy różne doświadczenia, wiedzę, myśli. Wszystkie one powstają na skutek powtarzania, doświadczania podobnych, utwierdzania przekonań zdobytych przez lata życia. **Im częściej coś powtarzamy, tym silniejszy ślad zostawiamy w naszym mózgu**. Jeśli pozwolimy, aby te nawykowe myśli były negatywne (“Nie poradzę sobie... To za trudne... Co teraz będzie... Nie ma rozwiązania...”), **ograniczymy sobie możliwość zobaczenia siebie**

w innym świetle, w innej perspektywie. Ale na szczęście nasz mózg uczy się nieustannie, a jego możliwości rozwoju są niezmiernie. Jeśli wyznaczę sobie nowy szlak (“Jestem silna... Dam radę... Zamknęły się jedne drzwi, otworzą się inne...”), a potem będę na niego często wracać, zdominuję negatywne myśli i będę się cieszyć każdym dniem.

Codzienny trening pozytywnego myślenia

Od czego zacząć? Może od refleksji na temat postrzegania siebie? “Co myślę o sobie? Jak często myślę w kategoriach negatywnych? Ile razy w ciągu dnia skupiam się na niepowodzeniach i trudnościach zamiast na perspektywach”? Można spróbować to wizualizować – **zaznaczać w tabeli negatywne i pozytywne myśli na swój temat** w ciągu dnia. Można również wykorzystać czas pracy zdalnej i przebywania w domu do bardziej widowiskowej metody – szczególnie przydatna może być w pracy z dziećmi, które mają kłopoty z samooceną lub są sfrustrowane przedłużającą się izolacją. Ustawiamy szklane pojemniki na półce, a w pudełku jakieś ziarna (może być ryż, ale lepiej żeby były większe, np. fasola). Potem już wystarczy zwiększona uważność i **pilnowanie swoich myśli** – negatywna: ziarenko do lewego słoika, pozytywna – do prawego. Pod koniec dnia (tygodnia) dostajemy obraz swoich utartych przekonań. Robienie zdjęć po kolejnych tygodniach, w których zaczynamy za każdym razem od pustego słoja, może pokazać dziecku, jak zmieniają się nasze przekonania, jeśli poświęcimy uwagę swoim myślom. Im dłużej będziemy zbierać nasze myśli, tym łatwiej będzie nam uzyskać dystans, zobaczyć, który rodzaj przeważa oraz podejmować z nimi interakcje: “Dlaczego tak myślę? Skąd wiem, że sobie nie poradzę? Przecież nie próbowałam. Czas zacząć”!

Zmiana utrwalonych nawyków musi trwać (wedle różnych opinii od trzech tygodni do trzech miesięcy). **Nie ma metody działającej natychmiastowo**. Dobrze więc zadbać o to, aby w początkowym okresie pozytywne komunikaty dochodziły także z zewnątrz. Może wywiesić w różnych punktach domu kartki (tabliczki) z optymistycznymi zdaniami? A może w miejscu, gdzie często przebywamy, przywiesić **dekalog optymisty**? Może on brzmieć tak:

1. Jestem sobą i to jest piękne.
2. Jestem wartościowym człowiekiem, nawet jeśli inni myślą inaczej.
3. Stale się rozwijam.
4. Osiągam sukcesy na miarę moich możliwości.
5. Mam marzenia do spełnienia i wiem, czego chcę.
6. Uczę się na swoich błędach, bo wiem, że to najskuteczniejsza metoda.
7. Lubię siebie taką/takim jaką/jakim jestem.
8. Samodzielnie podejmuje decyzje dotyczące mojego życia.
9. Troszczę się o siebie.
10. Wierzę w siebie.



Optymiści mają lepiej

William Szekspir napisał w jednym ze swoich dramatów: “Życie nie jest lepsze, ani gorsze od naszych marzeń. Jest tylko zupełnie inne”. Te zdania mogą być źródłem nader inspirującej refleksji nad moim wyobrażeniem o życiu. Ja – pod wpływem Szekspira – **wyobraziłam sobie życie jako szwedzki stół**. Ogromny, którego nie można objąć wzrokiem, a tym bardziej obejść i dotrzeć do wszystkich smakołyków, które oferuje. Jednak w moim zasięgu jest tak wiele dobroci, że czuję się usatysfakcjonowana. Nie wiem, czy skorzystam ze wszystkiego, co na nim jest, ale wiem, że mogę, jeśli zechcę...

Pozytywne myślenie wpływa nie tylko na nasz stan ducha, ale także ciała. Zmniejsza poziom stresu, sprawia, że czujemy się zdrowsi oraz pełni energii do działania. Wpływa także na naszą ocenę sytuacji, zwiększa poczucie bezpieczeństwa oparte na wierze w możliwość pokonywania trudności. Oddziałuje na nasze relacje z ludźmi, wspierając odnajdywanie pozytywnych cech u innych i zwiększając naszą akceptację dla różnic. Wzmaga empatię i dążenie do współpracy.

Zmień myślenie od dziś

W Dniu Pozytywnego Myślenia dobrze jest **zatrzymać się i poszukać w sobie tego, co napawa optymizmem**. Żeby to znaleźć, trzeba spojrzeć do przodu, nie zatrzymywać się na tym, co dzisiaj jest trudne lub przytłaczające. Mam wpływ na wiele spraw, które mnie dzisiaj dotyczą. Powiecie, że jest także wiele takich, na które wpływu nie mam, a oddziałują na jakość mojego życia? Jasne, że są i takie będą. Ale sztuka pozytywnego myślenia to m.in. skupianie się na tych aspektach, które mogę zmieniać i czerpać z tego radość.

Stara wschodnia opowieść mówi o pewnym starcu, który opowiadał wnukowi o **dwóch wilkach, które walczą w każdym z nas**. Pierwszy to ten zły, pełen smutku, goryczy,

pretensji, niezadowolenia, konfliktów, niskiej samooceny, gniewu, zazdrości i lęków. Drugi zaś jest radosny, cieszy się każdym dniem, jest łagodny dla siebie i innych, uprzejmy, pełen dobroci i wiary w siebie, z nadzieją witający każdy dzień. Po zakończonej opowieści, wnuk zadał pytanie: “Który zwycięży”? Starzec odpowiedział: “Ten, którego karmisz...”

To teraz jeszcze tylko pytanie: “Kto jest najlepszym wśród stworzeń”? I tego przekonania wszystkim czytającym ten tekst życzę!

Maria Tuchowska

Nauczyciel dyplomowany, polonista i teolog. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą w placówkach integracyjnych różnego poziomu, edukator, coach, przeprowadziła ok. 600 szkoleń z zakresu kompetencji psychospołecznych nauczycieli, prawa oświatowego, pracy z dziećmi i młodzieżą z różnego typu zaburzeniami. Specjalizuje się również w tematyce dotyczącej zagadnień związanych z obecnością rodziców w szkole.