



Organizacja Starszego Harcerstwa

W Kręgu Granatowej Lilijki – Gawędy



Więcej pozytywnego lub mniej negatywnego myślenia

Jak myślisz, co jest ważniejsze, bardziej pozytywne myślenie czy mniej negatywne myślenie?

I nie jest to podchwytliwe pytanie ale jest bardzo prowokacyjne.

Gdzie czerpiesz największe korzyści, z bardziej pozytywnego myślenia czy z mniej negatywnego myślenia?

Badania są jednoznaczne; jest to mniej negatywnego myślenia.

To co często nas dezorientuje to fakt że wierzymy, że mamy skalę liniową która z jednej strony jest optymistyczna a z drugiej pesymizm.

Cóż, badania pokazują że w rzeczywistości istnieją dwie odmienne skale.

Pozytywne myślenie jest ważne i musisz je utrzymać i utrzymywać je na wysokim poziomie.

Ale jeśli naprawdę chcesz odnieść sukces, musisz zredukować swoje negatywne myślenie.

To jest krytyk w twojej głowie, demotywator, dyskont i ten, który budzi wątpliwości.

I możesz to zamknąć.

Wymaga to praktyki i dyscypliny.

Wiele osób twierdzi, że są świadomi swoich negatywnych myśli, więc są na dobrej drodze.

Ale tak nie jest. Około 70 procent twojego negatywnego myślenia jest przez ciebie niedostrzegane.

Jest to tak zakorzenione w naszym codziennym zachowaniu i my nie zdajemy sobie z tego sprawy.

Jest ono zakorzenione w naszym postępowaniu; jest to produkt złych nawyków.

Jak to się objawia? Dzieje się to na 5 sposobów:

Pierwszym z nich jest **narzekanie** na rzeczy, ponieważ wpływa to na sposób w jaki my patrzymy na trudności i przeszkody w naszym życiu.

Kolejnym jest **krytykowanie**, ponieważ sprawia że myślimy że coś zrobiliśmy podczas gdy tak naprawdę nic nie osiągnęliśmy.

Trzecią kwestią jest **martwienie się**, czyli zwykłe codzienne martwienie się o wszelkiego rodzaju rzeczy. To wymaga czasu i niczego nie daje.

Czwartym jest **współczucie**, ponieważ jeśli ktoś potwierdza ci że to w porządku że sprawy nie idą tak jak chcesz to to zniechęca cię do robienia czegoś lepiej.

Ostatnim z nich jest **katastrofizacja**, która jest po prostu rozdmuchiwanym rzeczy do granic możliwości, ponieważ sprawia to że dający się rozwiązać problem nie jest wart próby rozwiązania.

Obserwuj siebie i innych i zrozum że za każdym razem gdy widzisz jak ktoś robi którąkolwiek z tych rzeczy to najprawdopodobniej praktykują nawyk negatywnego myślenia.

Jesteśmy otoczeni negatywnym myśleniem i to od nas zależy czy przełamiemy te nawyki abyśmy mogli iść naprzód i żyć lepszym życiem.

I teraz też lepiej rozumiecie sens ósmego punktu prawa harcerskiego.