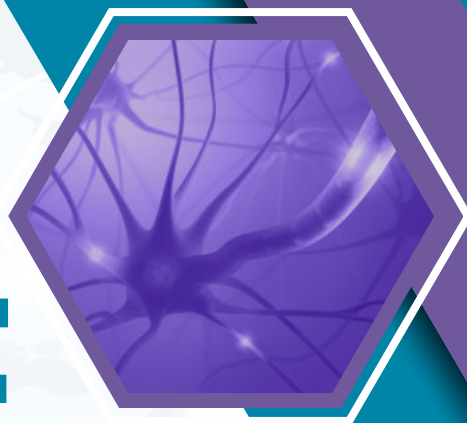


JAK POZYTYWNI MYŚLEĆ?



Pozytywne Życie

Sandra Ratajczak Szwed

W TYM KRÓTKIM E- BOOKU DOWIESZ SIĘ :

- 1.Co to jest pozytywne myślenie?
2. Zasady zdrowego myślenia.
3. Korzyści bycia bardziej optymistyczną osobą.
4. Jak stać się pozytywniejszą osobą?
5. Jak zaprogramować umysł na pozytywne myślenie?
6. Jak przestać negatywnie myśleć ?
7. Dodatkowe ćwiczenia.

Możesz być nieszczęśliwy, jeśli chcesz. Jest to najłatwiejsza rzecz do osiągnięcia na świecie. Po prostu wybierz nieszczęście. Powtarzaj sobie, że wszystko ci się źle układa, że nic nie jest zadowalające i możesz być pewien, że będziesz nieszczęśliwy.

Ale powiedz sobie: „Wszystko idzie dobrze. Życie jest piękne. Wybieram szczęście” – i możesz być pewien, że dostaniesz to, co wybrałeś.

- Andrzej Mandalian

POZYTYWNE MYŚLENIE POLEGA NA ŚWIADOMYM KONCENTROWANIU SIĘ NA POZYTYWACH TEGO, CO NAS OTACZA: LUDZI, ZDARZEŃ I SYTUACJI.

Pozytywne myślenie to przede wszystkim, opieranie się na mocnych stronach człowieka (a nie podkreślanie jego słabości), umiejętność zauważania w ludziach to co dobre i ułatwianie im dostrzegania talentów i pozytywnych cech, jakie posiadają.

To zauważanie i rozwijanie swoich pozytywnych stron, zdolności i zainteresowań, a także związana z tym odpowiedzialność za zidentyfikowanie i wydobycie na światło dzienne swoich talentów i uzdolnień w procesie świadomego odkrywania siebie.



Według fizyki kwantowej myśli tworzą naszą rzeczywistość .

Myśl to energia . Myśli podróżują jako impulsy elektryczne wzdłuż ścieżek nerwowych. Kiedy neurony odpalają, łączą się ze sobą, tworząc pola elektromagnetyczne.

Te pola są niewidzialną energią, a jednak wpływają na molekuły materii wokół nas, tak jak magnes przemieszcza opiłki żelaza.

Nowe, neuronaukowe badania i odkrycia w epigenetyce, neurologii, elektromagnetyce, psychologii, cymatyce (badaniu zjawisk falowych) i fizyce kwantowej pokazują, że myśli mogą rzeczywiście być głęboko kreatywne.



Im więcej swoich myśli oddajesz danej sprawie, tym większą tę sprawę czynisz. To na czym się skupiasz – przyciągasz (mówi o tym prawo przyciągania – 1 z praw Wszechświata)

Pozytywne myślenie idzie razem ze zdrowym myśleniem .
Jest kilka zasad zdrowego myślenia.

CO TO ZNACZY?

Zdrowe myślenie wyróżnia się tym ,że myśli :

- mają nas wspierać, a nie demotywować
- mają pomóc nam tworzyć lepszą przyszłość
- mają unikać konfliktów i problemów
- mają chronić nasze życie



Ćwiczenie

CZY TWOJE MYŚLI SĄ DZIŚ :

Wspierające? Motywujące?

Tak ☐ Nie ☐

Tworzą Twoją lepszą przyszłość?

Tak ☐ Nie ☐

Unikają konfliktów?

Tak ☐ Nie ☐

Chronią Twoje życie?

Tak ☐ Nie ☐

Jeśli widzisz, że Twoje myśli nie są dla Ciebie wspierające,
motywuujące to :

Co mogłabyś zrobić, aby zmienić dziś swoje myśli na lepsze ?

.....
.....

W jaki sposób mogłabyś myśleć?

.....
.....

Na jakie myśli wspierające mogłabyś zamienić myśli
demotywuujące?

.....
.....

KORZYŚCI BYCIA OPTYMISTYCZNĄ OSOBĄ

Osoba optymistyczna:

- wyznacza sobie lepsze, większe cele
- koncentruje się na swoich zaletach
- akceptuje siebie, innych
- akceptuje wydarzenia, które dzieją się wokół niej
- nie zwraca uwagi na swojego wewnętrznego krytyka. Traktuje go jako motywatora
- wierzy w siebie i w swoje możliwości
- skupia się na dobrych rzeczach
- wyciąga lekcje z popełnionych błędów
- osiąga lepsze wyniki w tym co robi
- przyciąga do siebie pozytywniejsze osoby i sytuacje
- sprawia , że zamienia problem na wyzwanie
- daje poczucie szczęścia i wydłuża życie

CO ZROBIĆ , ABY STAĆ SIĘ TAKĄ OSOBĄ?

1. Uśmiech: Nawet w trudnych chwilach próbuj uśmiechać się. Badania pokazują, że samo symulowanie uśmiechu może poprawić nastrój.

2. Korzystaj z pozytywnych afirmacji, np
Zawsze wszystko dzieje się na moją korzyść
Zawsze wszystko mi sprzyja
Wokół mnie jest zawsze wiele dobra
Każdy dzień przynosi mi wiele radości
W każdej sytuacji odnajduje pozytywne strony

3. Nie krytykuj, nie obgaduj, nie obwiniaj.

4. Używaj języka proaktywnego . Zamień słowa :

- Nic się nie da zrobić
 **poszukajmy jednak pewnych możliwości**
- Muszę
 **chcę, wolę,**
- Popsułam to . Jestem nic nie warta
 **spróbuję to naprawić , może się uda**
- Ten dzień jest pechowy
 **co mogę zrobić, aby było lepiej?**

5. Codziennie znajdź coś dobrego i pozytywnego w swoim życiu.
6. Naucz się techniki uważności , która ułatwi Tobie wybierać korzystniejsze dla Ciebie emocje i myśli .
7. Nie oglądaj negatywnych informacji i wiadomości.
8. Unikaj toksycznych ludzi.
9. Nie skupiaj się na wadach.
10. Szukaj inspirujących historii, artykułów, książek lub filmów, które mogą podtrzymać twoją wiarę w pozytywne podejście do życia.



JAK ZAPROGRAMOWAĆ SWÓJ UMYSŁ NA POZYTYWNE MYŚLENIE?

To co na co dzień oglądamy, czytamy, z kim spędzamy czas ma ogromny wpływ na jakość naszego życia.

Mam dla Ciebie bardzo korzystne ćwiczenie.

Codziennie wieczorem wypisz przynajmniej 10 rzeczy, które były dla Ciebie dobre, pozytywne. Jeśli nie wiesz co napisać pomyśl:

Jakie sytuacje dziś Ciebie spotkały?

Co udało Ci się dziś zrobić?

Czego się nauczyłaś?

Kogo interesującego dziś spotkałaś?

Wypisz wszystkie miłe, przyjemne rzeczy, sytuacje, które Ci się przydarzyły przez cały dzień.

Karmiąc swój umysł przez przynajmniej

30 dni pozytywnymi sytuacjami

zauważysz ogromne zmiany.

Oprócz wypisywania możesz te sytuację

sobie również często wyobrażać

i wspominać.

Pozytywne myślenie jest jak magnes. W zależności od jakości naszych myśli oraz wypowiedzianych przez nas słów przyciągamy do siebie różne wydarzenia i ludzi. Dobro przyciąga dobro.

DZIENNIK POZYTYWNYCH ZDARZEŃ

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

JAK PRZESTAĆ NEGATYWNIE MYŚLEĆ?

Mam dla Ciebie kilka wskazówek co zrobić, aby przestać skupiać się na negatywnych rzeczach?

- Nie krytykuj , nie obgaduj i nie plotkuj.
- Staraj się zawsze widzieć dobro .
- Nie słuchaj pesymistycznych ludzi.
- Otaczaj się optymistycznymi, żywymi kolorami . Kolory pozytywnie wpływają na umysł.
- Nie oglądaj wiadomości.
- Nie skupiaj się na tym co złe.
- Nie przejmuj się rzeczami na które nie masz wpływu.
- Rozwijaj swoje mocne strony.
- Weź odpowiedzialność za swoje życie i zaopiekuj się swoimi emocjami.
- Odnajdź źródła swoich problemów, stresu.
- Żyj teraźniejszością. Tu i teraz. Nie myśl o przeszłości i przyszłości.
- Stosuj codziennie pozytywne afirmacje np. To będzie dobry , spokojny dzień, zawsze wszystko mi sprzyja
- Zacznij dzień od pozytywnej intencji, celu. Twój umysł będzie skupiał się na tym co jest ważne dla Ciebie w tym dniu.
- Nie sabotuj się. Bądź dla siebie przyjacielem.

Ćwiczenie

Co mogę zrobić już dziś, aby przestać negatywnie myśleć?

Z których wymienionych, poprzednich wskazówek mogłabym skorzystać i wprowadzić do swojego życia już dziś?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Stwórz w sobie pozytywny nawyk . Daj sobie czas na jego naukę i wprowadzenie w codzienny rytuał . A co do rytuałów...

Mam dla Ciebie jeszcze jedno skuteczne ćwiczenie , które wniesie do Twojego życia wiele dobra.

Większość naszych działań wykonujemy nawykowo.

Nie ma w tym nic złego (chyba, że mamy do czynienia ze złymi nawykami – wtedy sprawa się trochę komplikuje), tak działa nasz umysł w celu oszczędzania energii. Pojedyncze nawyki tworzą serie, które nazywamy rytuałami.

Co mógłbyś/ mogłabyś zrobić każdego ranka, popołudnia , wieczoru lub przed stresującą sytuacją ,aby czuć się dobrze?

Co możesz wprowadzić nowego do swoich codziennych czynności , aby poprawić jakość swojego życia?

.....

.....

.....

.....

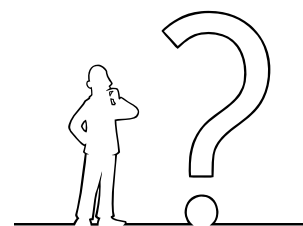
.....

.....

.....

.....

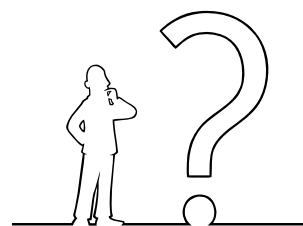
.....



Ćwiczenie

Wypisz kilka swoich problemów, trudnych sytuacji w swoim życiu. Na pierwszy rzut oka napewno dostrzegasz coś złego, negatywnego. Skup się i zastanów co dobrego Ci to przyniosło? Jakie korzyści? Kim przez to się stałaś? Jakich cech nabyłaś? Czego nowego się dowiedziałaś? Co się zmieniło na lepsze? Dzięki temu nauczysz się odnajdywać dobrych stron w trudnościach. Zawsze wszystko dzieje się dla Twojego dobra i na Twoją korzyść.

Handwriting practice lines (dotted lines on a solid background) for the main body of the page.



TWOJE MIEJSCE NA NOTATKI Z ĆWICZEŃ



Możesz zmienić wszystko w swoim
życiu... Ale jeśli nie zmienisz myślenia
nic się nie zmieni.

W CZYM MOGĘ TOBIE POMÓC?

Jeśli miałbyś/ miałaabyś z tym jakiś problem możesz zawsze liczyć na moje wsparcie pisząc meila na

pozytywnezycie@wp.pl

- Zminimalizować swój stres i negatywne emocje, aby na co dzień odczuwać spokój i harmonię .
- Otrzymasz różne strategie do radzenia sobie z lękiem i stresem
- Poznać swoją wartość i zbudować pewność siebie, aby wspinać się po drabinie swojej kariery zawodowej, aby budować swoją odwagę w poszerzaniu swoich możliwości w życiu.
- Stworzyć nowe, korzystniejsze nawyki ,by kreować nową, lepszą przyszłość i poprawić jakość życia.
- Zrealizować swoje cele i marzenia .Uwolnij się od blokad, które nie pozwalają Ci się spełniać. Zaprogramuj swój umysł na osiągnięcie lepszych wyników i celów w swoim życiu.
- Odnaleźć balans w swoim życiu i zbudować silny fundament na kreowanie lepszego życia.

Korzyści z przykładowych sesji :

Stań się najlepszą wersją siebie i poznaj swoje poczucie wartości.

Aby wspinać się po drabinie swojej kariery zawodowej, aby budować swoją odwagę w poszerzaniu swoich możliwości w życiu. Dzięki temu odnajdziesz swoje mocne strony, umiejętności, które zbudują silny fundament do rozwijania się w każdym obszarze życia. Dzięki temu , że zdobędziesz pewność siebie będziesz mogła realizować swoje marzenia i cele, zwiększyć swoje dochody, które pozwolą Ci na korzystanie z życia w pełni. Kolejna wycieczka? Usługi kosmetyczne? Korzystając z tych wszystkich dobroci staniesz się piękniejszą, ambitniejszą osobą. Jeśli masz już dosyć życia w cieniu, z tyłu , upokorzona, wyśmiewana, niedowartościowana to ta sesja jest dla Ciebie.

Stwórz nowe nawyki i zacznij pozytywniej myśleć

Aby kreować nową, lepszą, korzystniejszą przyszłość i poprawić jakość życia. Twoje życie stanie się optymistyczniejsze i radośniejsze. Przestaniesz w końcu widzieć wszędzie problem a nauczysz się widzieć korzyści. Patrząc optymistyczniej na Świat będziesz kreowała pozytywniejsze sytuacje w swoim życiu. Cierpisz na czarnowidztwo? Nie zastanawiaj się dłużej i zacznij tworzyć nowe nawyki myślowe i zmień swoje automatyczne zachowanie.

Usuwanie blokad i przekonań w obszarach :

SWOJEGO SELF, aby odkryć swój prawdziwy potencjał, swoje mocne strony i poczuć się w pełni wartościową osobą. Dzięki temu, że usuniesz ograniczające blokady swojego self staniesz się pewniejszą siebie osobą. Nauczysz się kochać siebie. Przestaniesz podążać za swoim krytycznym głosem a to wiąże się z ogromem motywacji dla samej siebie. Mając ogrom wsparcia i motywacji od wewnątrz będziesz potrafiła pokonywać wszystkie przeszkody na swojej drodze.

FINANSÓW, aby zarabiać satysfakcjonującą kwotę pieniędzy i stać się magnesem na pieniądze. Da Ci to ogromne możliwości rozwojowe i relaksacyjne. Uwolnienie się od przekonań związanych z pieniędzmi, nie będziesz musiała dłużej martwić się o swój budżet domowy i zaczniesz w końcu żyć życiem jakim marzysz.

MIŁOŚCI, aby tworzyć wspaniałe, partnerski związek. Niesie to za sobą ogrom spokoju, wsparcia i ciepła rodzinnego. Zaczniesz budować świadomą relację z partnerem. Miłość jest jednym fundamentem , która przenosi się również na inne obszary w swoim życiu.

ZDROWIA, aby uwolnić się od negatywnych emocji, chorób i cieszyć się zdrowiem. Dzięki temu znajdziesz źródło swojej choroby, bólu. Uwolnisz się od niego i na co dzień będziesz mogła wykonywać swoje ulubione czynności , które sprawiają Ci ogrom radości.

Uwolnij się od nie przyjemnych emocji i stresu

Aby czerpać radość życia i cieszyć się spokojem na co dzień. Dzięki temu będziesz mogła na codzień cieszyć się życiem. Nauczysz się kontrolować swoje myśli, emocje, a wiąże się to z poprawą jakości życia. Nauczysz się żyć w teraźniejszości, przestaniesz myśleć o swoich problemach, swojej przeszłości i nauczysz się żyć bez napięć i przeróżnych symptomów jakie daje stres. Wyobraź sobie co byś robiła, gdybyś posiadała umiejętność radzenia sobie ze stresem i emocjami? Czy to nie wspaniale budzić się i zasypiać z uczuciem spokoju?

Zrealizuj swoje cele i marzenia

Uwolnij się od blokad, które nie pozwalają Ci się spełniać. Zaprogramuj swój umysł na osiągnięcie lepszych wyników i celów w swoim życiu. Cokolwiek jest Twoim celem może być zdrowotny, osobisty, związany z rozwojem , z pracą da Ci to spełnienie i kolejne możliwości do poszerzania swojej strefy komfortu. Marzy Ci się lepsza praca? Spokój ducha? Zdrowie ? Lepszy dom? Większe finanse ? Lub inne rzeczy ? Wszystko jest możliwe i jest w zasięgu Twojej ręki jeśli uwolnisz się od negatywnych przekonań , które nie pozwalają Ci osiągnąć to czego marzysz.



W sklepie na kupon promocyjny "**mentalpower**" otrzymujesz ode mnie **prezent** o wartości **15 e** na wybraną sesję treningu mentalnego lub hipnoterapii świadomej.

W celu uzgodnienia sesji, terminu napisz do mnie wiadomość.

Wierzę w Ciebie. Powodzenia :)
Sandra Ratajczak Szwed



Kontakt:

pozytywnezycie@wp.pl

+48575564079

+31616368613