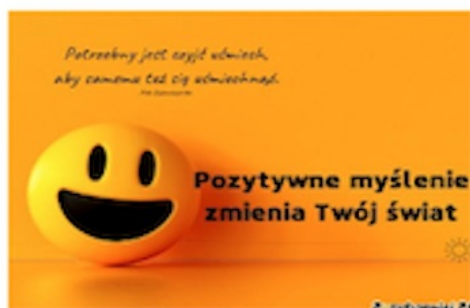


## Tydzień Pozytywnego Myślenia

### W tym numerze:

- słowa, które warto sobie powtarzać,
- cytaty budujące pozytywne myślenie,
- polecane filmy na poprawę humoru,
- zdradzimy, jak myśleć pozytywnie.



## **Co to jest pozytywne myślenie?**

**Pozytywne myślenie czyli pozytywne nastawianie do życia i ludzi - pomaga w osiągnięciu wyznaczonych celów, wydłuża życie i daje poczucie szczęścia. W zależności od jakości naszych myśli oraz wypowiedzianych przez nas słów przyciągamy do siebie różne wydarzenia i ludzi.**

## **Co zrobić, aby nauczyć się pozytywnego myślenia?**

**Kluczem do nauki pozytywnego myślenia, jest zrozumienie, że wszystkie nasze procesy myślowe, podlegają naszej kontroli. Kiedy jesteśmy świadomi, że to my możemy kontrolować swoje myśli, a nie one nas, wtedy zaczynamy być władcami własnego umysłu. Istnieją ludzie, którzy urodzili się z umiejętnością pozytywnego myślenia i przychodzi im to naturalnie, bez konieczności kontroli procesów myślowych. Można nawet patrzeć na to jak na olbrzymi dar, a nawet talent. Na szczęście pozytywnego myślenia może nauczyć się każdy. Potrzebna jest do tego praca z własnym wnętrzem. Na czym ona polega? Jest to nic innego jak wewnętrzny dialog i przekazywanie sobie optymistycznych zapewnień i afirmacji, które pozwalają na uzyskanie wewnętrznej równowagi i nowego spojrzenia na otaczającą nas rzeczywistość.**

*Myślenie to proces, który zachodzi w człowieku nieustannie i jest tak naturalny, jak chociażby oddychanie. Warto jednak podkreślić, że nie wszystkie myśli są prawdziwe, tylko blisko 20% ze wszystkich myśli ma odzwierciedlenie w rzeczywistości. Nierzadko myśli są nieracjonalne, niezgodne z czasem bądź sytuacjami, w jakich się znajdujemy. Dlatego dopiero w procesie myślowym można je dokładnie przeanalizować oraz ocenić.*

### **Jak myśleć pozytywnie?**

1. Pozbądź się ze swojego otoczenia wampirów energetycznych:  
Są to osoby, którym ciągle coś nie pasuje. Wiecznie krytykują, narzekają i nawet jeśli coś ci się udaje, nie potrafią tego docenić, ale na siłę próbują znaleźć negatywną stronę sprawy.
2. Znajdź powód, dla którego warto żyć.  
Żyć warto dla samego piękna życia. Ale jeśli to niewystarczające, poszukaj czegoś, co sprawi, że każdy twój dzień będzie miał sens. Rodzina, praca, szkoła, dziewczyna/chłopak, twoja pasja? Wszystko może się stać dobrym powodem, by wstawać rano z uśmiechem na ustach.
3. Nie przejmuj się tym, „co pomyślą ludzie”.  
Przejmowanie się opinią innych jest małostkowe. Oczywiście – dobrze jest żyć tak, by nikogo nie krzywdzić czy nie urazić i tylko jeśli to zrobisz, powinieneś się przejmować czyjąś reakcją. Poza tym próbuj postępować tak, by inni mieli radość obcowania z tobą, ale nie próbuj zadowolić nikogo na siłę.
4. Ciesz się z małych rzeczy.  
Słoneczny poranek, dobre śniadanie, pozdrowienie od sąsiada, zielone liście drzew, spacer z psem – wszystko jest dobre, by skupić się na tym przez chwilę, odczuć mocniej otaczający nas świat i cieszyć się z drobiazgów. To one składają się na nasze życie.

Opracowała : Hania Kubańska kl. 7a

**Filmy potrafią zmienić nasz nastrój o 360 stopni  
dlatego przygotowaliśmy dla Was listę filmów  
poprawiających humor:**

- 1. Shrek (kilka części)**
- 2. Minionki (kilka części)**
- 3. Dzień na tak**
- 4. Jak zostać kotem**
- 5. Charlie i fabryka czekolady**
- 6. Clueless**
- 7. 16 życzeń**
- 8. Kopciuszek**
- 9. Nie wierzcie bliźniaczką**
- 10. Nianie w akcji**
- 11. Sekretne życie zwierzków domowych (1 i 2 część)**

*Opracowała: Zosia Olejnik kl. 7a*

## Słowa, które powinno się sobie powtarzać

Być może nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę, ale ciepłych, dobrych słów potrzebujemy każdego dnia. Trzeba nam pozytywnej energii, która poprowadzi nas przez lepsze i gorsze momenty w życiu, umocni wiarę w to, że się nam uda oraz nabierzemy pewności siebie. Pozytywne myślenie to klucz do sukcesu każdego rodzaju, np. poprawienie swojej samooceny czy samopoczucia.

### KILKA PRZYKŁADOWYCH SŁÓW I ZDAŃ:



## Słowa, które powinno się sobie powtarzać !

**Jestem OK!**

**Warto marzyć !**

**Poradzę sobie !**

**Boję się, ale robię**

**Życie jest dobre !**

**Lubię się !**

**Wszystkiego  
mogę się  
nauczyć !**

**Mam wpływ na  
swoje reakcje ;)**

## Pozytywne cytaty, które zmienią Twoje życie na lepsze

„Nie mamy prawa oceniać. Mamy prawo kochać i akceptować.”

–M. Earle

„Myślcie pozytywnie. Pozytywne myśli przyciągają dobrych ludzi. I przyciągają szczęście.  
Złe myśli i słowa tylko pomnażają zło na świecie.”

Magdalena Witkiewicz

„Zacznij myśleć pozytywnie. Pozytywne myślenie powoduje pozytywne skutki,  
a każdy problem ma rozwiązanie.”

Ryszard Kusek

„Nigdy nie jest ani tak dobrze, ani tak źle, jak się wydaje. Poszukaj jasnych stron,  
a jeśli to nie skutkuje, poszukaj stron zabawnych.”

Helen Fielding

„Optymizm jest podstawą odwagi”

Nicholas M. Butler

„Wybierz optymizm, poczujesz się lepiej”

Dalajlama XIV

**Już od 2 lutego rozpoczynamy miesięczny projekt  
pt.: „Bajki na pozytywne myślenie” .**

**Bajki na pozytywne myślenie to barwne opowieści  
dla dzieci o ludziach oraz zwierzętach przeżywających  
przygody, które wymagają... pozytywnego myślenia!  
Bohaterowie zmagają się z sytuacjami i przeszkodami,  
które mogą spotkać każdego z nas.**

**Mądre bajki... podszeptują najlepsze z możliwych  
rozwiązań.**

**Przyjaźń, samodzielność, wybaczenie, szacunek  
dla innych, nauka, rozmowa, rodzina - oto klucze  
do szczęśliwego życia!**



Jedno drzewo  
może być początkiem lasu.

Jeden uśmiech  
może rozpocząć przyjaźń.

Jedna ręka  
może podnieść dusze.

Jedno słowo  
może wyznaczyć cel.

Jedna świeca  
może rozświetlić mrok.

Mysla  
pozytywna

Jeden śmiech  
może zwyciężyć przygnębienie.

Jedna nadzieja  
może podnieść na duchu.

Jeden dotyk  
może pokazać, że Ci zależy.

Jedno życie  
może przyczynić się do zmian.

Bądź tym 'jednym' dzisiaj :)