Dlaczego warto być optymistą?

Ostatni rok nie napawa optymizmem. W sumie, jak tu myśleć optymistycznie, gdy wokół dzieje się tyle złego: codzienne informacje związane z pandemią, rosnące ceny, dramaty większych i mniejszych przedsiębiorców i ta ciągła niepewność, co nam przyniesie jutro….

Piszę, ten artykuł, bo głęboko wierzę, że optymizm jest nam potrzebny i że optymizmu można się nauczyć.

Optymizm silnie łączy się z naszą samooceną. Nasz mózg jest bowiem pełen utartych szlaków myślenia, dzięki którym szybciej łączy różne doświadczenia, wiedzę, myśli. Powstają one na skutek powtarzania, doświadczania podobnych, utwierdzonych przekonań zdobytych przez lata życia. Im częściej coś powtarzamy, tym silniejszy ślad zostawiamy w naszym mózgu.

W związku z tym, jeśli pozwolimy, aby te nawykowe myśli były negatywne ( nie uda mi się, nie potrafię, to za trudne, nie dam rady), ograniczamy sobie możliwość zobaczenia siebie w innym świetle. Na szczęście nasz mózg uczy się nieustannie, a jego możliwości rozwoju są niezmierzone, zatem, jeśli wyznaczę sobie nowy szlak ( jestem silna/y, dam radę, wszystko się ułoży), a potem będę na niego często wracać, to zdominuję negatywne myśli i będę się cieszyć każdym dniem.

Jednak zmiana utrwalonych nawyków musi trwać. Nie ma metody działającej natychmiast. Dobrze więc, by na początku przecierania tego nowego szlaku, pozytywne komunikaty dochodziły do nas również z zewnątrz.

William Szekspir napisał „życie nie jest lepsze, ani gorsze od naszych marzeń. Jest tylko zupełnie inne”. Idąc za Szekspirem, można wyobrazić sobie nasze **życie jako szwedzki stół.** Ogromy, którego nie można objąć wzrokiem, a ty samym obejść i skosztować wszystkich smakołyków, które oferuje. Jednak w moim zasięgu jest tak wiele dobroci, że jestem usatysfakcjonowany. Nie wiem, czy skorzystam ze wszystkiego co na nim jest, ale wiem, że mogę, jeśli zechcę…

A więc co nam daje pozytywne myślenie:

* Zmniejsza poziom stresu,
* Sprawia, że czujemy się zdrowsi,
* Dodaje nam energii do działania,
* Zwiększa poczucie bezpieczeństwa,
* Oddziałuje na nasze relacje z ludźmi,
* Pomaga odnajdywać pozytywne cechy u innych,
* Zwiększa naszą akceptację dla różnic,
* Wzmaga empatię,
* Poprawia umiejętność współpracy.

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 nadzieja witający każdy dzień. Po zakończonej opowieści, wnuk zadał pytanie:” Który zwycięży?”

Starzec odpowiedział: „Ten, którego karmisz…”

Jeżeli chcesz dokarmiać tego pierwszego wilka, poniżej znajdziesz przykładowy dekalog optymisty, który może 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 swoich możliwości.
5. Mam marzenia do spełnienia i wiem czego chcę.
6. Uczę się na swoich błędach, bo to najskuteczniejsza metoda.
7. Lubię siebie taką/ takim jaką/ jakim jestem.
8. Samodzielnie podejmuję decyzje dotyczące mojego życia.
9. Troszczę się o siebie.
10. Wierzę w siebie.

Oczywiście każdy może samodzielnie stworzyć swój własny dekalog optymisty, do czego z całego serca zachęcam. Życzę wszystkim czytającym ten krótki tekst, zredagowany przeze mnie, pogody ducha. ☺

Pedagog szkolny

Tekst opracowany na podstawie artykułu pani Marii Tuchowskiej „Jak myśleć pozytywnie i uwierzyć w siebie?” z portalu Librus