



Teigiamo mąstymo septynios paslaptys (pagal S. Aitchison'ą)

Teigiamas (t. y. heliotropinis) mąstymas – tai sugebėjimas sutelkti dėmesį teigiamoms emocijoms ir įsitikinimams, kurie išstumia neigiamą mąstymą. Net ir gamtoje heliotropinė augmenija stiebiasi į saulę, kad gautų daugiau energijos fotosintezei ☺.

Septynių savybių vystymas padės valdyti savo jausmus, tinkamai reaguoti sudėtingose situacijose ir greitai iš neigiamų situacijų „atsijungti“.

DĖKINGUMAS

Kiekvienas turime už ką padėkoti (už savo šeimą, artimųjų sveikatą, susitikimus su įdomiais žmonėmis, galimybes ir pan.). Dėkingumą galima kasdien išreikšti mintyse, maldose, savo užrašuose.

ENTUZIAZMAS

Išlaikykite jį darbui, įdėkite į jį „dalelę“ savo sielos, tokiu būdu išvengsite kasdieninio nepasitenkinimo, o klaida pavirs tik į dar vieną reikšmingą patirtį.

PASITIKĖJIMAS

Tikėjimas savimi. Prisiminkite apie savo sėkmes, dideles ir mažas. Pagirkite save. Už mokymąsi ir pasiekimus, malonų bendravimą, išradingumą, humorą.

MEILĖ

Tai pats stipriausias jausmas. Jis priverčia kovoti su pačiomis juodžiausiomis mintimis. Todėl – mylėkite ♥!!!

POZITYVUMAS

Venkite žinių, kurios didina agresiją ir neigiamus jausmus. Apsižvalgykite ir pamatysite daug žmonių, vertų jūsų dėmesio. Apie kiekvieną iš jų pagalvokite ką nors gero ir malonaus.

ENERGIJA

Ji suteikia mums jėgų ir padeda žengti septynmyliais žingsniais į priekį. Artimas žmogus, svajonė, mėgstama muzika. Atraskite savyje pozityvią energiją ir resursus. Atsiverkite naujiems potyriams – žmonėms, galimybėms. Iš gamtos semkitės energijos!

NESMERKIMAS

Išsklaidykite šio pasaulio neteisybę ir egoizmą su altruizmo lašeliu. Padėkite kitiems, nelaukdami nieko mainais. Sakydami „AČIŪ“, išstumkite iš savo galvos neigiamas mintis.

Būkite atviri pasauliui ir jis jūs apdovanos!

Sumažės širdies
ir kraujagyslių
ligų rizika

Sumažės stresas
Sustiprės imunitetas
Pagerės
psichologinė ir
fizinė savijauta

Gyvenimas
taps
gražesnis ☺