

Olumlu (Pozitif) Düşünmenin İlkeleri

1-Farkındalık: Öncelikle KENDİNİZİ BİLİN demek isterim. Her türlü gelişimin içten dışı doğru kalıcı olacağını unutmayın. Siz kendinizi layıkıyla "Bilemezseniz" hayatınıza da "Hakkıyla Hükmedemezsiniz." Bu sürece "yapabildiğiniz", "başardığınız" ve "kendinizi yeterli gördüğünüz" şeyleri analiz ederek başlayın.

- Ben hangi güçlü yönlere sahibim?
- Hangi güçlerimi doğal ve mutlu olarak sergiliyorum?
- Hangi güçlü yönlerimle ilgili geri bildirim alıyorum? (Gerekirse eş, dost, akraba ve iş dostlarınızdan bu konuda geribildirim alın.)
- Kişiliğimdeki bu güçleri hangi sıklıkla kullanabiliyorum?
- Daha fazla kullandığımda ne kazanırım?
- Şu andaki hayatım bu güçlerimi kullanmama izin veriyor mu?
- Bu güçleri daha fazla kullandığımy ne gösterir?
- Hangi alanlarda bu gücümü daha fazla kullanabilirim?
- Bu bana, diğer insanlara ve çalıştığım kuruma ne kazandırır?
- Bu gücü daha fazla kullanmak adına ,atmam gereken ilk adım ne olmalı?

2-Mizah Duygusunu Yitirmemek

Davut İbrahimoglu 'na göre mizah ,tebessüm ya da gülme, ruh sağlığımızı korumaya yöneliktir. Her sabah evden çıkarken onu yanınıza mutlaka alın.

*Yapılan araştırmalar göre Mizah ,tebessüm ya da gülme pozitif düşünmeyi hem pekiştirici hem de bağıklık sistemimizi güçlendirici etkisi vardır.

*Gülmeye dayalı esneme ve göz yaşının olması ise insandaki negatif enerjinin dışa yansması olduğu belirtilmiştir.

*Mizah en önemli işlevlerinden birisi de öfkenin sakinleştirilmesidir.

*Yaratıcılık gücünüzü arttırır.



3-Korkulardan Sıyrılmak : Korkularınızın esiri olmayın; yaşadığımız tüm korkular sonradan şartlandırmalardan ibarettir. Korku insanlığın bir numaralı düşmanıdır. "Korktuğunuz şeylerden özgürleşene kadar, korktuklarınız başınıza gelecektir". Bu biraz korkutucu bir söz gibi gelse de, maalesef doğrudur. Korku, insanı güçsüz bırakan en temel duygudur. Korkulardan sıyrılmak için:

***Zihni temizlemek:** Bir meditasyondur. Bunda zihninizin içine doğru yolculuk ettiğinizi düşünün ve zihninizi büyük bir oda olarak görün. Burada birçok örümcek ağı ve toz var. Bunlar sizin kafanızı karıştıran zihinsel soru işaretleridir. Şimdi parlayan ışıktan bir süpürge alın ve buradaki tüm örümcek ağlarını süpürün, bunu yaparken zihninizin de daha berak olduğunu düşünün. Bu kuşklarınızı kaldırıp daha net düşünmenizi sağlayacaktır.

***Düşünce Değiştirme :**Çok güçlü ve güzel bir anınızı bulun; ve o anıya odaklanın. İçinizdeki korkuya nazaran, ruhunuzu bu güzel anının huzuru ile doldurun. Korkulu düşünceler dağılacak yerine huzur gelecektir. Kötü düşünceleri iyi düşünceler ve anılarla yer değiştirin.

4-Şimdiyi Yaşamak :Sık sık geçmişte yaşanan başarısızlıklarınız, mutsuz günleriniz veya geçmiş kötü günleriniz hakkında sürekli düşünüyorsanız, bu düşünceleriniz pişmanlık, suçluluk ve gerginlik yaratıyorsa şimdiki andan daha ,çok geçmişte yaşıyorsunuz demektir. Bu size çok acı çektirir. Gelecek hakkında ise sık sık "eğer ... olursa" veya "ya ... olursa" ne olur diye başlayan cümleler kurup kendinizi huzursuz ve stresli hissediyorsanız...Zihninizin geleceğe dair oluşturduğu felaket senaryoları içinde yaşıyor demektir.*"Eğer ... olursa" şeklinde başlayan hiçbir sorunun yanıtı yoktur. Çünkü ne yaşanacağı bilinmeden nasıl başa çıkılacağı da bilinemez. Kaygı kaçınılmaz olur. O yüzden anın tadına bırakın kendinizi.



Hazırlayanlar:

Uzm.Psk Danışman Bülent ATLI

Psk Danışman Cennet ORAL

Adres :Cumhuriyet Mah. Şht. Er Haşım Polat Sok. No.1 Merkez/Elazığ **Tel:**0(424)247 46 95

ARALIK-2020

OLUMLU (POZİTİF) DÜŞÜNME NEDİR?

Olumlu Düşünme, bilinçaltı zihnimizin yönlendirebilme yeteneğini olumlu biçimde kullanmaktır.

Olumlu Düşünme, kendinizi ve başkalarını sevmek çevrenizdeki insanlarla ilgilenmek demektir.

Olumlu düşünmenin de ötesinde bir şey vardır ve bu ikinci şey olmadan birincisi işe yaramaz. Olumlu düşünmenin ötesinde olan şey, olumlu inançtır. Olumlu düşünme roketse, olumlu inanç ta onu yıldızlara götüren yakıttır. Düşünme gerçeğin doğuşudur. Olumlu düşünmenin gerçekleşmesini olumlu inanç sağlar.



OLUMLU (POZİTİF) OLMAK

Olumlu olmak, açık ve dostça olmaktır; ne istediğini bilmek ve buna göre harekete geçmek demektir. Olumlu olmak demek, bilinçli olarak işin parlak, güzel yanına bakmak demektir; dünyaya gerçek dışı gözlerle bakmak değildir.

Diğer bir ifadeyle;

- ◆ Olumlu olmak, daha az endişeli ve daha mutlu olmak demektir.
- ◆ Zihninizi endişelerle doldurmak yerine, meselelerin iyi tarafına bakmayı seçmektir.
- ◆ Mutsuz olmak yerine mutlu olmayı seçmektir.

OLUMLU (POZİTİF) DÜŞÜNMENİN GÜCÜ

Japon Bilim Adamı Prof. Dr. Masaru Emoto, içinde 70'ten fazla kristal resmi bulunan Su Kristalleri adlı kitabında "Su cansız bir madde değil; canlı ve duyguları algılayan kristallerden oluşmaktadır. Su çevresinden pozitif ve negatif bilgileri alır ve ona göre tepki verir." diyor. Vücudumuzun 60%' ından fazlası sudur. Azıcık bir miktardaki su ,sarf edilen pozitif sözler veya dinletilen müzik karşısında farklı bir tepki veriyorsa ;bir de vücudumuzu düşünün?

SONUÇ: Zihin olumsuz (negatif) düşünceler ile meşgul olduğunda, çevredeki her durumda olumsuzluk görür.



OLUMLU (POZİTİF)DÜŞÜNMENİN YARARLARI

1-Olumlu düşünenler stresle daha iyi başa çıkar:Stresli durumlarla yüzleştğinde pozitif düşünenler ,negatif düşünenlere oranla daha etkili bir şekilde stresle mücadele eder .Bir çalışmada, araştırmacılar, iyimserlerin bir hayal kırıklığıyla karşılaştıklarında , bu durumu çözmek için yapabilecekleri şeylere odaklanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu buldular.

Diğer yandan kötümserler, mevcut durumun kontrolünün dışında olduğunu ve onu değiştirmek için yapabileceği hiçbir şey olmadığına inanırlar

2- İyimserlik bağışıklığınızı güçlendirebilir:Son yıllarda araştırmacılar ,zihnimizin vücudunuz üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu keşfettiler. Bağışıklık, düşüncelerinizin ve tutumlarınızın özellikle güçlü bir etkisi olabileceği bir alan. Bir çalışmada, araştırmacılar olumsuz duygularla ilişkili beyin bölgelerindeki aktivasyonun grip aşısına karşı daha zayıf bir bağışıklık tepkisi oluşturduğunu buldular.



3-Pozitif düşünme sağlığını için önemli:Olumlu (pozitif) düşünme sadece stres ve bağışıklığımızla başa çıkma yeteneğimizi güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda genel sağlığınız üzerinde de olumlu bir etkiye sahiptir. Çalışmalarda pozitif düşünmenin sağlığa yararlı olmasının nedenleri net olmasa da, bazıları olumlu insanlarda daha sağlıklı bir yaşam tarzına yol açabileceğini göstermektedir. Olumlu düşünme stresle daha iyi başa çıkarak ve sağlıksız davranışlardan kaçınarak, kişinin sağlığını geliştirir.