

Negativne vs pozitivne misli

Pogosto razmišljamo negativno o situacijah, ki se bodo ali so se nam že pripetile. Ko tako razmišljamo, ponavadi to negativnost stopnjujemo in še bolj okrepimo svoj negativni miselni tok. Ta lahko privede do enostranskega pogleda na situacijo ali dogodek, ki pogosto ni realen.

Razmisli kako vidiš situacijo (dogodek), ko poskušaš razmišljati bolj pozitivno.

So se ti zaradi pozitivnejše naravnosti negativne misli zmanjšale in se je problem zadel takoj bolj rešljiv? Res je, pozitivnejša naravnost do problemov ima pozitiven vpliv na izide situacij, v katerih se znajdemo.

Prosim te, da v spodnji tabeli na primeru spremeniš negativno misel v pozitivno. Nato pa si zapiši še nekaj primerov, ko si razmišljal/a negativno in to spremeni v pozitivno.

Negativne misli	Pozitivne misli
Prijatelji me ne marajo, ker nisem dovolj "KUL".	

