

## **NİSAN BÜLTENİ**

### **POZİTİF DÜŞÜNMENİN SIRLARI**

Doğumla beraber beynimiz dolmaya başlar ve kendimize özgü düşünce şeklimiz oluşur. İlk başta ebeveynlerimizin düşünceleri, sonra öğretmenlerimiz, yakın çevre ve toplumun düşünce ve beklentileri devreye girer. Ahlaki, felsefi, sosyal düşünceleri de sentezleyerek kendi düşünce yapımızı oluştururuz. Saf, temiz ve açık bir zihinle doğan beynimiz yaşamımız boyunca belli kalıplara girmeye zorlanacak, belli sınırları kabullenecek, olumlu düşüncelerin yanında negatif düşünceleri de içselleştirecektir. Hayatımızın akışını da bu düşünce ve deneyimler şekillendirecektir. Düşüncelerimiz güçlü bir enerji kaynağıdır. Somut yaşantılar büyük ölçüde düşüncelerimizden oluşacaktır. Yorumlama, yargılama, değerlendirme yeteneği olmayan bilinçdışımız olumlu ya da olumsuz, aldığı her düşünceyi gerçekleştirme için çabalar.

Bundan dolayı düşündüğümüzü yaşar, düşündüğümüzü oluruz. Yetenekli, güçlü, şanslı olduğunuzu düşünüyorsanız başarılı olmanız çok kolaylaşır. Ters durumda ise küçük bir pürüz büyük engellere sebep olacak, aksilikler hep sizi bulacaktır. Peki ama nedir bu pozitif düşünce denilen şey aslında?



Bir kere pozitif düşünce problemlerimizi görmezden gelerek, pembe renkli bir hayal âleminde yaşamak değildir. Pozitif düşünce negatifi reddetmek de değildir. Hayat pozitiflik ve negatifiğin iç içe geçtiği bir bütündür. O halde pozitif düşünce dediğimiz şey, pozitifin yanı sıra negatifiğin de olduğunu kabullenmek, dahası ikisinin bir bütün olduğunu fark etmek ama dikkatimizi pozitive vermektir. Pozitif düşünce problemlerimizi artıları ve eksileriyle görüp, çözüm yolları aramaktır.

Peki neden bazı insanlar için hayata pozitif bakmak kolayken, diğerleri için değildir? Bunun cevabını yetiştiriliş tarzımızda, genetik mirasımızda, çocukken yaşadığımız travmatik olaylarda bulabiliriz. Ancak bir insan ne kadar negatif bir düşünce yapısına sahip olursa olsun, eğer isterse kendini pozitif olma konusunda eğitebilir.

## **Pozitif Düşünmeyi Kolaylaştırmak İçin Neler Yapabiliriz?**

### **➤ Sağlıklı beslenin ve spor yapın.**

Hem fiziksel hem de ruhsal açıdan sağlıklı olmamız, kendimizi rahat hissetmemiz, hayata karşı daha olumlu bakış açısına sahip olmamızı sağlar. Düzenli ve doğru beslenmek, düzenli spor pozitif düşünmemizi destekler.

### **➤ Kendinizi olumlu insanlara çevirin.**

Etrafınızdaki insanlar olumlu bir tutum sergiliyorsa, iyimser ve umut dolu bir zihniyete sahip olmanız çok daha kolay olacaktır.

### **➤ Kendinize zaman ayırın.**

Hayatın içinde mola vermek ve kendimizle baş başa kalmak; zihinsel, duygusal ve fiziksel açıdan kendimizi daha iyi hissetmemiz için oldukça yararlıdır. Zaman zaman kendimizle baş başa kalabileceğimiz fırsatlar yaratmak, bizi fiziksel ve ruhsal yönden rahatlatır.

### **➤ Doğada daha fazla vakit geçirin.**

Kapalı alanlardan çıkıp açık alanlara gidin.

➤ **Düşüncelerinizi kontrol etmeyi öğrenin.**

Olaylar karşısında ne düşünmeniz gerektiğini siz belirlemeli, hayatınıza yön verecek fikirlerin kontrollü bir biçimde aklınızda olduğundan emin olmalısınız.

➤ **Başarısızlığı kabullenmeyi öğrenin.**

Başarısızlıklarınızı kabullenmeyi öğrenirseniz her seferinde yere daha sağlam basarsınız.

➤ **Anı yakalayın.**

Geçmiş geçmişte bırakıp, geleceğe bakmak iyi bir başlangıçtır.

➤ **Korkularınızla yüzleşin.**

Onların farkına vardığımız an onlarla başa çıkmak için mücadele etmeye başlamamız gerekir. Aksi takdirde korkular olumsuz düşünceleri yaratır ve güçlendirir. Pozitif düşünmek için korkularımızla yüzleşip onları tanımamız, onlarla başa çıkmak için harekete geçmemiz gerekir.

➤ **Olumlu kelimeler kullanın.**

Olumlu, motive edici kelimeler moralimizi yükseltir, yaşam kalitemizi artırır. Olumlu kelimeler kullanmayı alışkanlık haline getirin.

➤ **Hayata daha sıkı sarılın.**

Hayat karşısında daha esnek olmamız, rahat hareket etmemizi sağlar; sert ve kesin tavırlar zorlanmamıza yol açar.

**Mutlu Günler Dileriz**

**Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi**