

TRÆN OPTIMISMEN

POSITIV PSYKOLOGI

Hvis du rejser med toget, især i myldretiden, tænker du måske sådan her når du stiger ind i toget fyldt godt op med andre passagerer:

"Øv, her er der vist ikke plads til at sidde ned! Jeg skulle da også.. Og jeg er da altid uheldig om morgen!"

Så er du pessimist.

Finder du en plads, tænker du måske; *"I dag var jeg heldig, det plejer jeg ikke at være, og der er sikkert ikke plads i morgen. Jeg skulle hellere have taget bilen. Måske skulle jeg også få et arbejde som lå tættere på. Jeg er alligevel ikke tilfreds med jobbet. Eller med kollegaen....."*

Finder du ikke en plads, bekræftes du blot af din negative holdning.

Er du optimist, tænker du;

"Gad vide om der er plads, nu går jeg gennem toget og ser..."

Er der plads; *"Mmmm, dejligt."* og du nyder, at kunne gøre det, der nu engang sker omkring dig.

Er der ikke plads; *"Ja ja, jeg sad ned i går og i morgen så lykkes det!"* og så nyder du blot det, der ellers sker omkring dig.

Uanset hvilken tankegang du vælger, så er der det samme antallet pladser, frie eller optaget.

Det vil sige, selvom du tænker positivt, bliver der ikke flere pladser, men du kan selv vælge om du vil fodre dit sind og dine tanker med lutter negative eller positive tanker. Det ændre stadig ikke på antallet af sidepladser, men det ændre stille og rolig dig, din tilgang til livet til dine medmennesker.

Så her er hvad du skal gøre:

Så når du "møder" disse negative tanker, så være kritisk over for dem. Spørg dig selv om det ændre noget som helst ved fakta, at du tænker negativt. Når de kommer, de negative tanker, så sig til dig selv, at de er enkeltstående og noget som kun sker engang. De ændre ikke på virkeligheden, men de ændre dit møde med hverdagen og livet i det hele taget.

Når du tænker positivt, så ros dig selv lige så stille. Nyd, at du er i balance og kan holde fokus på dig, din glæde.

Så hver gang noget lykkes for dig, så sig til dig selv, at der sket det igen og det gør det faktisk ret tit! På den måde øger du i det hele taget din livskvalitet, livslyst, ukuelighed og optimisme.



Når du vil arbejde med glæde!