

MINISTERUL EDUCAȚIEI AL REPUBLICII MOLDOVA  
UNIVERSITATEA DE STAT „ALECU RUSSO” DIN BĂLȚI  
FACULTATEA DE ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI, PSIHOLOGIE ȘI ARTE  
CATEDRA DE PSIHOLOGIE

*Silvia BRICEAG*

# *ECOLOGIA GÎNDIRII*

BĂLȚI, 2017

**CZU 159.955:37.0=135.1=161**

**B 83**

*Aprobat și recomandat pentru editare de către Catedra de psihologie, proces verbal \_\_\_\_\_ din \_\_\_\_\_ și Consiliul Științific al Facultății de Științe ale Educației, Psihologie și Arte a Universității de Stat „Alec Russo” din Bălți, proces verbal nr. \_\_\_\_\_, din \_\_\_\_\_*

**Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții**

**Briceag, Silvia.**

Ecologia gândirii / Silvia Briceag ; Univ. de Stat “Alec Russo” din Bălți, Fac. de Științe ale Educației, Psihologie și Arte, Catedra de Psihologie. – Bălți : Universitatea de Stat “Alec Russo” din Bălți, 2017. – 136 p. : tab.

Texte : lb. rom., rusă. – Bibliogr.: p. 51-52 (31 tit.) și la sfârșitul anexei. – 50 ex.

ISBN 978-9975-50-194-1.

**Psihologia pozitivă** s-a dezvoltat în a doua jumătate a secolului XX, avându-i ca principali promotori pe psihologii Martin E. P. Seligman și M. Csikszentmihalyi, și se concentrează pe punctele forte și virtuțile care îi ajută pe oameni să aibă succes în viață și să fie fericiți [28]. Accentul cade pe aspectele personale pozitive, accentuarea emoțiilor pozitive, căutarea și încercarea de a dezvolta talentul și încercarea de a face viața omului mai împlinită. Astfel se explică faptul că persoanele care au o **gândire pozitivă** se bucură de mai mult succes, o mai bună sănătate psihică și chiar fizică. Potrivit psihologiei pozitive, această viziune pozitivă, ne-ar putea proteja de îmbolnăvire. Gândirea pozitivă ne va ajuta să descoperim că nu avem limite în puterea de a rezolva orice problemă, a îndeplini orice obiectiv propus și a ne făuri propriul viitor. Secretul constă în încrederea în forțele proprii, indiferent de situație. Conceptul de psihologie pozitivă s-a născut din dorința de a forma familii și școli care permit dezvoltarea armonioasă a copiilor, slujbe care promovează în același timp satisfacția muncii și productivitatea, comunități care sprijină implicarea civică, terapeuți care recunosc și încurajează părțile pozitive ale pacienților, învățarea psihologiei pozitive și oferirea serviciilor acestei științe în organizații și comunități.

### **Ce este gândirea pozitivă ?**

Gândirea pozitivă este în primul rând o atitudine. Un mod de a privi lucrurile astfel încât să aștepti întotdeauna rezultatul pozitiv din orice situație. Să te aștepti la urmări pozitive și să privești partea plină a paharului în orice situație.

### **Înțelegerea corectă**

Există mulți sceptici care neagă valabilitatea gândirii pozitive pentru că au înțeles-o greșit. Problema negării autenticității gândirii pozitive apare atunci când oamenii ajung să creadă că doar simpla gândire pozitivă este suficientă pentru le va rezolva instant toate problemele. Acest lucru este fals. Sau dacă s-au confruntat cu o problemă și deși ei au gândit pozitiv (sau au crezut că au gândit pozitiv) problema nu s-a rezolvat instant și încă suferă de pe urma ei. Gândirea pozitivă este o atitudine care ne ajută să ne folosim la maximum de resursele de care dispunem. Prin faptul că gândești pozitiv *nu îți mai impui singur limite!* Iar acest lucru este foarte important. Pentru că majoritatea oamenilor frustrați și nemulțumiți sunt în acea situație pentru că singuri se mențin acolo. Dau vina pe tot felul de factori externi (școala, familia, banii, părinții, țara) în loc să se gândească la cum ar putea ei rezolva problema, ei pur și simplu se opresc și se concentrează pe bariere, pe acei factori externi care zic ei că sunt responsabili pentru insuccesul lor, în loc să se concentreze pe soluția problemei lor, adică pe gândirea lor. Gândirea pozitivă ne ajută să ne concentrăm mintea pe soluție, și elimină stare psihologică de scuză, dacă însă gândești negativ te oprești singur să fii puternic. Iar direcția pe care te concentrezi, este direcția înspre care te vei îndrepta. Nu există simplu sau dificil, există doar modul în care privești lucrurile, atitudinea și sensul pe care îl atribuie lucrurilor din viața ta. Atitudinea e cea care face diferența.

## ***Rețineți:***

### ***Gândirea pozitivă***

• nu este suficientă pentru a avea succes, aceasta este doar atitudinea care ne conduce spre calea de a avea succes. Acțiunea însoțită de gândirea pozitivă este cea care ne va aduce succesul.

• ne încurajează, ne dă puteri, pentru că vom crede cu putere că vom reuși și astfel vom fi mai perseverenți și ne vom mări șansele de a atinge reușita.

• ne face viața mai frumoasă, pentru că ne vom gândi numai la posibilități, reușite, soluții.

• este esențială pentru a deveni tot ceea ce putem deveni. Pentru că pe acest drum vom întâlni locuri în care vom fi obosiți, lipsiți de putere, căzuți și probabil că vom simți nevoia să ne oprim, dar gândirea pozitivă ne va da puterea să mai facem încă un pas, să mergem mai departe, să nu ne abatem de la drum.

• face viața noastră și a celor din jur mai bună, pentru că vom fi mai fericiți, iar acea fericire și stare pozitivă se va „molipsi” și pe ceilalți, asta dacă nu ne vom lăsa doborâți de gândirea negativă cu care alții s-ar putea să ne lovească.

• ne ajută să supraviețuim doar pentru simplul fapt că păstrează speranța vie.

### ***La finele acestui curs universitar studentul va fi capabil sa:***

▪ Înțeleagă mecanismele prin care factorii cognitivi, emoționali, comportamentali și sociali pot influența gândirea pozitivă

▪ Recunoască factorii de risc pentru apariția gândirii negative și respectiv a îmbolnăvirii dar și factorii de menținere și promovare a gândirii pozitive și stării de bine.

▪ Înțeleagă reperele ce ghidează elaborarea programelor de dezvoltare/antrenare a gândirii pozitive

▪ Explice și să ilustreze diferențele specifice dintre gândire folositoare și gândire negativă

▪ Explice diferențele dintre programele de gestionare, profilaxie și control a stresului psihic (factor al instaurării gândirii negative)

▪ Aplice tehnici de dezvoltare a gândirii pozitive și strategii de autoperfecțiune prin gândire pozitivă.

▪ Aplice tehnicile de optimizare a gândirii pozitive și stării de bine cu scopul reducerii stresului psihic. (ex. creșterea stimei de sine, dezvoltarea afectivității pozitive, a gândirii pozitive, controlul stresului)

▪ Respecte diferențele de vârstă, gen, religie, cultură, orientare sexuală în aplicarea strategiilor și programelor de dezvoltare a gândirii pozitive.

## CUPRINS

<b>1. Gîndirea – proces psihic cognitiv și cale de perfecțiune a spiritului</b> .....	6
1.1. Gîndirea pozitivă versus gîndirea negativă .....	7
1.2. Gîndirea folositoare .....	12
<b>2. Gîndirea pozitivă și dezvoltare personală</b> .....	13
2.1. Gîndirea pozitivă și atitudinile .....	13
2.2. Gîndirea pozitivă și motivația .....	17
2.3. Încrederea în sine- efect al gîndirii pozitive .....	18
2.4. Autoapreciere prin gîndire pozitivă .....	20
<b>3. Excelența și gîndirea pozitivă</b> .....	23
3.1. Ce este excelența? .....	23
3.2. Căi simple prin care se poate atinge excelența .....	26
3.3. Gîndirea pozitivă și viitorul (fericirea personală) .....	28
<b>4. Gîndirea pozitivă și sănătatea</b> .....	34
4.1. Gîndire pozitivă și nivel optim de stres .....	34
4.2. Vindecarea prin gîndire pozitivă .....	35
<b>5. Strategii de dezvoltare a gîndirii pozitive</b> .....	37
<b>Bibliografie</b> .....	51
<b>ANEXE</b> .....	53
<b>    Programe de dezvoltare personală prin gîndire pozitivă</b> .....	53

## **1. Gîndirea – proces psihic cognitiv și cale de perfecțiune a spiritului**

### **Preliminarii**

#### *1.1. Gîndirea pozitivă versus gîndirea negativă*

#### *1.2. Gîndirea folositoare*

### **Preliminarii**

Toate acțiunile noastre - gest, privire, cuvînt aparent banale, poartă în ele sentimentele și gîndurile noastre. Cînd avem gînduri și sentimente negative, ne impurificăm pe noi înșine și tot ce ne înconjoară. Cu gîndurile noastre construim mereu ceva din substanța nevăzută, care atrage puteri ce ne pot fi folositoare sau dăunătoare.

Gîndul este cel care modelează și face adevărate minuni sau adevărate dezastre. Prezentul este rezultatul gîndirii noastre anterioare, iar viitorul își are rădăcina în gîndurile noastre actuale. În concluzie, noi devenim ceea ce gîndim. Cum ne sunt gîndurile, așa ne este și viața. Un gînd, bun sau rău, își pune amprenta nu numai pe cel căruia îi este adresat, ci în primul rînd pe cel care îl emite, pentru că gîndul atrage gînduri similare, amplificînd astfel binele sau răul inițial, totul întorcîndu-se asupra noastră, ca un bumerang.

Omul, deține puterea de a se perfecționa și, cu timpul, chiar de a se transforma în întregime. Însă, această transformare trebuie să ne atingă în primul rînd viața interioară, gîndurile. Nu este suficient un comportament exterior care să dovedească un respect oarecare față de cineva. Acest respect trebuie să existe și în gîndurile noastre, pentru că sufletul este un adevărat sanctuar. Fiecare gînd al nostru este o realitate, o forță, ce reprezintă de fapt o piatră de temelie a sortii noastre, modelată fie în bine, fie în rău. Concentrîndu-ne asupra înțelepciunii, a iubirii, a puterii și a perfecțiunii, vom simți curînd cum ea lucrează în noi: această imagine devine ca un talisman, ea ne ghidează, ne protejează, ne luminează, iar prin vibrațiile sale va respinge vibrațiile opuse și, simultan, prin legea afinității, va atrage vibrațiile care îi corespund. Putem realiza în noi o imagine-talisman pe care să o însuflăm și să o alimentăm cu ajutorul gîndului, a iubirii, a voinței, căci această imagine va acționa puțin cîte puțin asupra tuturor corpurilor subtile și va putea chiar transforma vibrațiile celulelor corpului fizic. Gîndul influențînd astfel întregul nostru corp, noi lăsăm urme pe toate obiectele pe care le atingem și chiar și pe cele pe care nu le atingem, doar prin simpla noastră prezență. În locurile pe unde trecem, asupra persoanelor pe care le frecventăm, lăsăm urme bune sau rele, luminoase sau întunecate. De aceea este atît de important să lucrăm asupra gîndului și a sentimentelor, pentru că prin ele putem face bine sau rău. Tot și toți cei care ne înconjoară beneficiază de starea de fericire, calm, dragoste pe care o avem în momentul respectiv.

Omul, chiar dacă este lipsit de multe mijloace de existență, nu are dreptul să folosească gîndul - pentru a obține glorie, bani sau pentru a scăpa de dușmani, ci numai în scopuri, pentru a deveni

mai înțelept, mai echilibrat sufletește cu el însuși, printr-o muncă neîntreruptă de organizare interioară, de purificare, de autocontrol (Stella Maris). [27]

### **1.1. Gîndirea pozitivă versus gîndirea negativă**

Gîndirea pozitivă se caracterizează prin raționalitate, orientare activă, constructivă, pe direcția depășirii dificultăților, iar gîndirea negativă se caracterizează prin pasivitate, neîncredere, lipsa angajării. Gîndirea pozitivă și negativă nu sunt reflexul imediat și condiționat al atitudinilor, ci al prezenței sau absenței capacităților cognitive. Pentru ca gîndirea pozitivă să fie cu adevărat pozitivă, trebuie să fie pe cît se poate cu puțință apropiată de realitate. Cele două tipuri de gîndire se recuperează asupra profilului general al personalității noastre.

*Persoanele care gîndesc pozitiv* au o imagine de sine rezonabilă, își cunosc și își evaluează corect atât calitățile cît și defectele. Își stabilesc scopurile pe măsura posibilităților, au credință că le pot realiza, de aceea obțin performanțe ușor peste posibilități, se bucură de o bună sănătate fizică și psihică, au puține trăsături nevrotice. Se descurcă ușor în situații dificile, dispun de o mare capacitate de efort fizic și psihic, rezistă mai bine în situații stresante sau frustrante, au o mare rezistență la îmbolnăvire, dar dacă s-au îmbolnăvit, se însănătoșesc mai repede. Optimismul ca trăsătură a dispoziției, mediază relația dintre evenimentele exterioare și interpretarea lor subiectivă; conține comportamente cognitive, emoționale și motivaționale; este legat de un scop, de o așteptare sau de o atribuire cauzală [11]. Este în același timp motivat și motivator.

Gîndirea pozitivă este o atitudine care ne permite să descoperim mai ușor soluțiile, aspectele pozitive ale situațiilor cu care ne confruntăm. Ea nu se referă numai la optimism, ci și la orientarea constructivă de tipul: "să vedem ce se poate face în situația dată". Această atitudine pornește de la premisa: "să vedem cum soluționăm problema", nu de la premisa: "nu am nici o șansă, nu o să reușesc". Atitudinea este o predispoziție, de aceea gîndirea pozitivă este o atitudine. Presupune o anumită structură cognitivă, emoțională și comportamentală a persoanei față de ceilalți, un anumit mod de a se vedea pe sine și lumea înconjurătoare. Înțelege, simte și reacționează în contact cu ceilalți într-un mod constructiv, eficient.

A gîndi pozitiv înseamnă a ne folosi pozitiv de inconștientul nostru, care nu relaționează, nu împarte informații, ci le stochează pe toate, iar din tot ce a înregistrat se evidențiază mai târziu comportamentul.

Dacă dorim să ne schimbăm comportamentul, este necesar să intervenim asupra inconștientului nostru, selectînd gînduri noi, pozitive dar reale, cu care să ne alimentăm conștientul.

Într-un articol publicat de *Huffington Post*, psihologul Roya Rad arată care sînt metodele prin care oricine se poate antrena pentru a schimba felul în care se raportează la problemele cotidiene.

Insistînd pe elementele esențiale ale gîndirii pozitive, psihologul american consideră că este vital să ne concentrăm pe lucrurile care ne fac să ne simțim împliniți. De asemenea, gîndirea în alb și negru ar trebui evitată. În opinia lui acel mod de gîndire care nu permite nuanțe este contraproductiv [25]. De aceea trebuie să acceptăm că există mai multe variante de a face un anumit lucru, fapt pentru care trebuie să fim deschiși mai multor posibilități. Chiar dacă o anumită situație generează teamă, psihologul american sugerează că ar trebui să ne imaginăm care ar fi cel mai îngrozitor scenariu și să încercăm să găsim o soluție. Cu alte cuvinte, gîndirea pozitivă este alternativa ideală în fața provocărilor vieții.

#### *Starea de spirit și gîndirea pozitivă*

*Gîndirea pozitivă este o atitudine mentală* [12] cu ajutorul căreia reușești să depășești obstacolele și să îți îndeplinești visele. Este o atitudine mentală datorită căreia obții rezultate bune și excelente. O gîndire pozitivă anticipează fericirea, bucuria, sănătatea și rezultate satisfăcătoare pentru fiecare situație și acțiune. Tot ce îți pui în minte reușești să duci la bun sfîrșit.

*Nu toți acceptă sau cred în gîndirea pozitivă.* Unii consideră că aceasta este un nonsens, iar alții îi iau în rîs pe cei care cred și acceptă o astfel de atitudine. Dar, dintre cei care o acceptă, foarte mulți nu știu cum să o folosească eficient pentru a obține rezultate. Cu toate acestea, se pare că *interesul în această direcție este din ce în ce mai mare* - dovadă stau cărțile, seminariile și cursurile despre gîndirea pozitivă și importanța factorului psihic în cariera și în viață. Acesta este un subiect tot mai popular în ultimul timp.

Adesea auzim îndemnuri de genul „Gîndește pozitiv!”, adresate celor care sunt deprimați și îngrijorați. Mulți nu iau cuvintele acestea în serios, pentru că nu știu ce înseamnă sau nu cred că sunt folositoare sau eficiente. Cîte persoane își pun, într-adevăr, întrebarea: "ce poate face pentru mine puterea gîndirii pozitive?"

**In primul rînd**, atît gîndirea pozitivă cît și cea negativă sunt contagioase. Prin modul de gîndire, de reacție și de manifestare toți avem o influență, mai mare sau mai mică, atît asupra noastră - ca funcționalitate fizică și psihică - însă și asupra persoanelor pe care le întîlnim. Acest lucru se întîmplă instinctiv, la nivel subconștient, și se manifestă pe de o parte prin impactul pe care propriile gînduri, emoții și sentimente îl au asupra transformării noastre de-a lungul vieții, pe de altă parte prin transferul acestor gînduri și emoții către toți cei din jurul nostru. Gîndire pozitivă sau lipsă de gîndire?

Nu toți sunt la fel de entuziasmați cu privire la efectele benefice ale gîndirii optimiste, fiind și obiecții de principiu față de ceea ce este considerat a fi deja o ideologie. Genul de sfaturi „întepte”, care ne invită să „surîdem vieții”, să vedem „partea plină” a paharului, lui Andrei Pleșu



i se par „o coreografie de tabloid” [25]. Citîndu-l pe filosoful maghiar Peter Esterhazy, filosoful român susține că „gîndirea pozitivă este opusul gîndirii”.

În cartea „Antidotul: Fericirea pentru persoanele care nu suportă gîndirea pozitivă”, jurnalistul de origine britanică Oliver Burkeman consideră că există o adevărată obsesie privind gîndirea pozitivă și motivațională și că aceasta îi face pe oameni să se simtă și mai rău, mai puțin motivați și mai puțin productivi [22].

El susține că analizarea problemelor din viață, examinarea și acceptarea misterelor profunde și a incertitudinilor din viață sunt mult mai eficiente pentru obținerea fericirii decît încercarea de a evada printr-un optimism artificial.

Oamenii din jur ne percep aura și *sunt influențați de gîndurile noastre*, chiar dacă își dau sau nu seama de lucrul acesta. Mai este atunci de mirare că toți căutăm compania persoanelor pozitive și ne îndepărtăm instinctiv de cele negative? Oamenii sunt mult mai dispuși să ne ajute dacă suntem pozitivi. În schimb, toți îi evită pe cei care emană negativism și energii negative.

**Persoanele cu o gîndire negativă** sunt persoane anxioase, nefericite, îngrijorate, manifestă rezistența puternică la frustrare, sunt ostile, intră permanent în conflict cu sine și cu alții, nu-și fixează scopuri înalte, pentru că se tem că nu le vor putea realiza. [13]. Anticipează eșecul, sentimentele de inferioritate îi împiedică să-și valorifice posibilitățile. *Gîndurile*, cuvintele și atitudinile negative *cauzează* stări și acțiuni negative. Cînd gîndim negativ, în sînge sunt eliberate o serie de substanțe dăunătoare, care provoacă și mai multă nefericire și negativism. Sentimentele negative și fricile sunt exacerbate consumîndu-ne toată energia, stările de rău generează în lanț reacții și decizii de o calitate îndoielnică, persoana emana labilitate, și asta e calea cea mai sigură către frustrare, dezamăgire, eșec, boala.

### **Gîndirea negativă = eșec**

1. Tendința spre perfecționism sau gîndirea în alb sau negru - este tendința prin care individul își fixează standarde, exigente și scopuri excesiv de înalte, neraționale. O persoană care gîndește în alb sau negru apreciază lucrurile numai după principiul „totul sau nimic”. Orice lucru este ori bun în totalitate sau absolut rău. Activitatea de rezolvare a problemelor trebuie să se realizeze la un nivel înalt, altfel nu merita osteneală. Acest tip de gîndire este foarte neproductiv, deoarece te obligă să urmărești obiective nerealiste. O problemă nu întotdeauna poate fi rezolvată perfect după una sau două încercări. Va rămîne întotdeauna ceva care poate fi îmbunătățit.

2. Concentrarea negativa - consta in acordarea unei atenții exagerate aspectelor negative, permițîndu-le să le întunece pe celelalte.

3. Minimalizarea succeselor. Rezolvarea unei probleme înseamnă că persoana respectivă a reușit să exercite un control asupra vieții sale. Rezolvarea unei situații este o realizare care merita recompensată.

4. Fenomenul transformării albului în negru. Aceasta se manifestă atunci când fapte neutre sau chiar pozitive sunt folosite pentru a trage concluzii negative. Astfel, de multe ori se interpretează ca ostile acțiunile unei persoane care este timidă sau stînjenită.”

5. Predicții asupra viitorului. Persoanele care gîndesc negativ vor emite predicții care se vor referi la rezultate negative. În plus vor avea tendința să le considere drept fapte împlinite.

6. Comportamentul „Trebuie” ne obligă să acționăm ca și când un șef imaginar ne-ar presa să obținem tot timpul numai rezultate performante.

7. Etichetarea ne determina să criticăm persoana și nu comportamentul. Adevărul este că toți oamenii greșesc, dar asta nu-i împiedică să fie persoane valoroase.

8. Considerarea lucrurilor din punct de vedere personal.

9. Judecata afectiva - apreciază că propriile emoții negative reflectă modul în care lucrurile stau cu adevărat.

10. Supra-generalizarea. Subiectul consideră că un eveniment negativ singular se va produce la nesfîrșit.

### **Cit nu e de straniu dar există și efecte pozitive ale gîndirii negative.**

În sine „optimismul este minunat, obiectivele lui pot fi, uneori utile, chiar și gîndirea pozitivă are beneficiile ei”. Problema este că „ne-am dezvoltat obiceiul de a supraevalua pozitivismul și ne-am subevaluat negativismul”, susține avocatul și mediatorul familiar Alison Patton, pe blogul ei din *Huffington Post*. Aducînd în discuție problema divorțului, Patton se întrebă dacă atitudinea pozitivă de după divorț nu cumva împiedică amărăciunea și dacă nu duce la anxietate, la mai puțină fericire și la mai puțină productivitate. Ți se spune „să uiți, să lași de la tine, să treci mai departe, să gîndești pozitiv, să privești partea plină a paharului”, însă, nu cumva această atitudine, în mod paradoxal, conduce la o diminuare a recuperării, se întrebă Patton [25].

Potrivit psihologilor de la Universitatea Waterloo, afirmații încrezătoare menite să readucă starea pozitivă precum „Viața mea este plină de bucurie” sau „Sunt minunat” au, în realitate, un efect opus. Asemenea declarații fac persoanele cu încrederea în sine scăzută să se simtă și mai rău. Repetînd cît sunt de minunați, acești oameni devin mai conștienți de contradicția cu starea lor de fapt, susține Joanne Wood, unul dintre profesorii acestei universități, într-un articol publicat de *Psychology Today*. Teorii mult mai complexe, precum cea a psihologului social Barbara Ehrenreich, expusă în revista *Time*, susțin că gîndirea pozitivă, cu tot ceea ce implică ea, inclusiv eliminarea posibilității eșecului (atitudine promovată intens în corporațiile americane) este responsabilă chiar pentru criza mondială. O perspectivă mai realistă asupra vieții nu doar că ar

diminua impactul eventualelor eșecuri, însă ar furniza și motivația necesară pentru atingerea acelor așteptări care sunt în acord cu potențialul personal.

### ***Modificări de tip somatic și psihic în caz de gândire negativă și gândire pozitivă.***

Trupul nostru este, cu siguranță, produsul gândurilor noastre. Începem astăzi să înțelegem tot mai clar, gradul în care natura gândurilor noastre, a sentimentelor și a emoțiilor determină în realitate componența fizică, morfologică și structurală a trupurilor noastre. Tot ceea ce suntem este rezultatul a ceea ce am gândit.

Pentru a putea înțelege cât mai bine termenul de gândire pozitivă, consider că cel mai înțelept ar fi să îl punem în antiteză cu termenul de gândire negativă și astfel să putem face o analogie între transformările care survin la nivel somatic și psihic atunci când fiecare dintre aceste modalități de gândire invadează spațiul fragil al minții și trupurilor noastre [16].

Sa aducem deci, în prim plan modificările care apar la nivel somatic când gândim negativ:

- modificări de tip cardiovascular ( palpitații, modificări tensionale );
- modificări de tract digestiv (ulcer gastric și duodenal, pirozis, gastrită corozivă);
- modificări ale sistemului imunitar (vulnerabilitatea la răceli și gripe);
- modificări ale aparatului urinar (incontinență urinară etc.);
- modificări ale circulației vertebrobasilare (amețeli, zgomote în urechi) [13].

Când însă identificarea unei modificări strict somatice este de natura idiopatică, intervine foarte pregnant în diagnoză, psihicul uman și modalitatea în care acesta influențează funcționarea somaticului. Se relevă astfel, modificări de natură psihosomatică induse de gândirea negativă (negativism).

- oboseala cronică;
- sindrom de durere cronică a cărui etiologie nu este identificabilă;
- globus și teama de sufocare;
- dispepsia ulceroasă;
- anxietatea din cauze ambigue;
- colita;
- sindromul uretral;
- aerofagie;
- hiperventilație;

Fiziologia umană creează boala pentru a ne înștiința prin așa numitul mecanism de feedback de perspectiva unui dezechilibru sau, pur și simplu că nu suntem suficient de recunoscători pentru ceea ce am dobândit deja sau nu suntem destul de înțelepți pentru a prețui acel ceva dobândit.

Încătușarea ființei umane cu zăbrelele ignoranței și a gândurilor negative și posomorâte va genera disconfort, vom simți dureri acute și surde, vom simți cum fiecare zi trăită devine pentru noi un supliciu.

## 1.2. Gîndirea folositoare

Gîndirea folositoare sau nefolositoare, respectiv "pozitivă sau negativă", în accepțiunea psihologilor, ne afectează pe fiecare în parte și pe toți în general. Nimeni nu rămîne "în afara schemei", chiar dacă cei mai afectați sunt emitentul și adresantul. Dacă despre imoralitatea gândurilor "rele" (nefolositoare) la adresa celor din jur - și pentru care nu există nici o justificare, nici o motivare - nu este nevoie de nici un comentariu, în ceea ce privește "gîndirea pentru sine" de tip *sceptic, realist* - aceasta este o mare problemă, cu consecințe vizibile. Ceea ce intrigă este mulțumirea de sine a celor *sceptici, pesimiști, realiști* - care, într-o împrejurare sau alta, constată împlinirea prognozei lor *sceptice, pesimiste, realiste*. Dacă aceștia ar fi realiști într-adevăr, ar realiza valabilitatea expresiei **cum îți așterni așa dormi**. Dacă înțelegem "puterea gândului" - care se referă la capacitatea sa de materializare - n-ar mai trebui să ne apreciem puterea de anticipare, de evaluare, a unor evenimente, bazată pe așa-zisul realism, ci pe aceea de fundamentare a acestor evenimente care "au ieșit așa cum le-am gîndit". Concret, pesimiștii întîlnesc evenimente "pesimiste", iar optimiștii "optimiste". E absolut aceeași ecuație !. Desigur că evenimentele vieții fiecăruia nu sunt doar rodul gîndirii proprii, ele fiind influențate de o serie de alți factori "exteriori", dar orice gînd stă "la baza" unui eveniment - cele optimiste la baza evenimentelor "optimiste", iar cele pesimiste la baza celor "pesimiste". Iată de ce este importantă "gîndirea folositoare". E banal să afirmăm că "orice om își dorește binele" și, cu toate acestea, experiența ne arată că există atît de mulți *realiști*. Efectul dezastruos, la nivel global, este că *realismul* lor naște consecințe, pentru ei și pentru ceilalți !. Cu cît mai repede, și cu cît mai mulți vom înțelege puterea gândurilor noastre, necesitatea "îndreptării" lor către ceea ce este folositor, nouă și altora, cu atît mai repede și mai mult Realitatea ne va fi mai folositoare. Fie și dacă considerăm "gîndirea pozitivă" doar ca o autosugestie, este de dorit să ne "autosugestionăm" către ceva plăcut, folositor !.

Mulți dintre oameni se consideră slabi, firavi, labili în fața evenimentelor vieții, neînțelegînd trei lucruri esențiale: Viața este o combinație de cauze și efecte, dintre care foarte multe ne aparțin. Gîndirea noastră folositoare nu este și nu trebuie să fie un efect al unei cauze, cum ar fi starea de bine, ci este și trebuie să fie cauza unui efect folositor, cum este starea de bine. Transformarea gîndirii noastre din efect în cauză este calea prin care putem transforma viața noastră și pe noi înșine. De fapt, nici nu este vorba despre o transformare. Gîndirea noastră este cauză și nu efect. O cauză folositoare va produce un efect folositor sau, o gîndire pozitivă va crea efecte pozitive, chiar

dacă e vorba doar de autosugestie. Să gîndim "pozitiv", să gîndim folositor - pentru noi și ceilalți - și atunci vom avea experiențe de viață folositoare. Dacă considerăm plăcutul ca fiind folositor, să gîndim plăcut și vom avea experiențe de viață plăcute. Dacă nu, atunci să nu ne mirăm și - mai ales - să nu dăm vina pe alții, pe soartă, pe ghinion. Cu cît mai mult experiențele noastre de viață sunt mai descurajante, cu atît mai mult suntem îndreptățiți "să schimbăm ceva". Dacă vom continua să "ne bazăm" pe *realismul* nostru, care ne spune că "nimic nu e de făcut !", evenimentele vieții ne vor da "dreptate", ne vor confirma că "nu e prea grozav !", dar - dacă vom înțelege că o **gîndire folositoare** stă la baza unor evenimente folositoare - viața noastră va lua un alt curs, pe care noi înșine l-am ales. Pînă la urmă, la fel cu toate împrejurările de viață, este vorba despre o alegere, o opțiune. Liberul nostru arbitru, libertatea noastră de a alege orice, stă la baza trăirilor noastre, a evenimentelor (în sens general) pe care le trăim. O **bună** alegere, o **bună** gîndire, o **gîndire folositoare** va determina o viață **folositoare, utilă, plăcută**.

## **2. Gîndirea pozitivă și dezvoltare personală**

### **2.1. Gîndirea pozitivă și atitudinile**

### **2.2. Gîndirea pozitivă și motivația**

### **2.3. Încrederea în sine efect al gîndirii pozitive**

### **2.4. Autoapreciere prin gîndire pozitivă**

#### **2.1. Gîndirea pozitivă și atitudinile**

Atît gîndirea pozitivă cît și cea negativă fac parte din stările psihologice normale ale unei persoane. În funcție de stare, inclinăm să privim lucrurile în bine sau în Rău, dar trebuie să fim conștienți de efectul acestor perspective. O gîndire negativă va atrage evenimente neplăcute și va aduce în viața noastră durere, suferință, tristețe și diverse probleme, în vreme ce o gîndire pozitivă va atrage întîmplări pozitive și ne va oferi eficiență, satisfacție, succes și sentimentul de împlinire.

Perspectiva asupra vieții și atitudinea în general este contagioasă pentru cei din jur. Fără să ne dăm seama, fiecare dintre noi afectează persoanele cu care se întîlnesc și invers, prin transfer de gînduri și sentimente și prin limbaj corporal. Cu toții preferăm să-i ajutăm și să fim în preajma oamenilor optimiști, cu atitudine pozitivă și de multe ori îi evitam pe cei negativiști.

Studiile de psihologie pozitivă au arătat că o atitudine pozitivă , împreună cu o concepție optimistă și o gîndire pozitivă au capacitatea de a ne ameliora sănătatea și a ne dăruia o mai mare fericire. Se pare că, atunci cînd ai o atitudine pozitivă față de viață, ai mai mari șanse de a trăi mai mult și mai bine, dar și de a te bucura într-o mai mare măsură de succes.

### *Ce este atitudinea ?*

Atitudinea reprezintă o poziționare mentală față de un mod de gândire sau trăire, sau o orientare personală către credința ta intimă. O atitudine pozitivă este, așadar, tendința generală de a fi optimist și încrezător în realizarea speranțelor tale.

O atitudine pozitivă și o gândire optimistă apărute timpuriu în viață pot prezice o stare bună de sănătate și capacitate de a trăi într-un mod fericit. Un studiu realizat la Universitatea din Harvard a arătat o corelație strânsă între gândirea optimistă a studenților și sănătatea de care s-au bucurat mai târziu, după vârsta de 40 de ani.

În cartea sa, „Un abecedar în psihologia pozitivă”, Christopher Petersen subliniază că „...optimismul are beneficii demonstrate, iar pesimismul ne încarcă cu dificultăți [26]. Optimismul a fost întotdeauna legat de o stare de spirit pozitivă și un bun moral, de perseverență și capacitate de rezolvare eficientă a problemelor, de o carieră reușită în studiile universitare, atletism, armata și succes politic, popularitate, sănătate și chiar o viață mai lungă și eliberare de orice fel de traumă.”

Chiar dacă o persoană a fost pesimistă și ai avut o gândire negativă de-a lungul unui mare interval de timp, niciodată nu este prea târziu să își schimbe modul de gândire și să se bucure de beneficiile unei atitudini pozitive.

### *Caracteristicile atitudinii pozitive și optimismului*

Optimiștii cred că sunt meniți să întâlnească în viață numai lucruri bune și, din această cauză, lucrurile bune apar, în general, în calea lor. Dacă, în schimb, li se întâmplă ceva rău, optimiștii sunt înclinați să creadă că acesta este doar un accident izolat, o anomalie sau ceva care le-a scăpat de sub control; optimiștii sunt convinși că așa ceva nu se va mai întâmpla și că lucrurile vor merge mai bine în viitor.

### ***Gândire pozitivă + afirmație pozitivă = atitudine pozitivă***

#### *Afirmațiile pozitive și exersarea atitudinii.*

O afirmație este o declarație, o întărire sau o afirmare a unei puternice credințe. Folosirea regulată a afirmațiilor pozitive consolidează gândirea pozitivă și poate înfrânge efectele unei anterioare atitudini negative. Folosirea zilnică a afirmațiilor pozitive poate fi o eficientă cale de antrenament personal atunci când structura generală a afirmației este bine înțeleasă și utilizată.

### *Ce este o bună afirmatei pozitiva ?*

Structura unei astfel de afirmații este de o importanță vitală. Dacă cuvintele folosite nu sunt potrivite, afirmația poate avea un efect advers.

Primul și cel mai important lucru care trebuie știut despre o eficientă afirmație este că ea trebuie să fie construită la persoana întâi. Orice afirmație pozitivă puternică începe cu prenumele „Eu”.

O a doua cerință este una care le dă bătăi de cap multor oameni : afirmația trebuie să fie la timpul prezent. În caz contrar, potențialul afirmației este cu mult diminuat.

Cu câteva excepții , primele două cuvinte ale afirmației trebuie să fie „Eu sunt”. Cuvintele „Eu sunt” încorporează prima persoană și timpul prezent, conferind afirmației un puternic început. Un exemplu de afirmație eficientă poate fi: „Eu sunt o persoană pozitivă”.

În acest punct, mulți oameni fac o mare greșeală. Întrucât nu se comporta încă ca o persoană pozitivă, ei încearcă să evite timpul prezent, preferînd o declarație mai slabă, de genul: „Voi încerca să fiu o persoană mult mai pozitivă”.

Dacă vei citi aceste două exemple cu voce tare, vei simți imediat diferența de energie și forță.

#### *Încărcătura emoțională și afirmația puternică zilnică*

Oamenii însuflețiți de sentimente pot îngloba cu o mai mare ușurință o afirmație zilnică. Pasiunea emoțională de a atinge un obiectiv reprezintă o inepuizabilă sursă de energie și furnizează hotărîre în realizarea unui țel. Declarația „Eu sunt” poate fi o afirmație fermă și emoțională / pasională. Declarația de tipul „Voi încerca” este numai una a speranței și a visului.

Pentru a potentă o afirmație pozitivă îi poți adaugă o încărcătură emoțională sau afectivă, precum în următorul exemplu : „Sunt mîndru și fericit acum pentru că sunt o persoană pozitivă”.

În crearea și folosirea unei afirmații pozitive sunt implicate și alte aspecte, precum vizualizarea, modalitatea în care obișnuința gîndirii poate contrabalansa o eficientă afirmație pozitivă, și conștientizarea afirmațiilor accidentale.

Cînd vorbim despre *dezvoltarea și cultivarea unei atitudini pozitive*, avem în minte, în primul rînd, atitudinea pe care o adoptăm în situațiile limită sau problematice, situații în care ne pierdem calmul, speranța și bucuria. Totuși, atitudinea pozitivă trebuie să fie o prezență zilnică în viața noastră, nu doar în acele momente grele. De obicei, starea interioară zilnică nu este nici negativă, nici prea pozitivă, ci cumva neutră. Trebuie să conștientizăm acest lucru și să ne schimbăm atît atitudinea negativă, cît și pe cea neutră în atitudini pozitive. Cheia este să păstrezi o gîndire pozitivă în ciuda situație în care te afli, să menții o atitudine optimistă în fața adversității, dar să o cultivi zilnic, chiar și în contexte neutre.

#### *Tipuri de atitudini.*

Dacă ne imaginăm o linie cu două extreme (una negativă și alta pozitivă) și un centru (poziția neutră), putem spune că avem trei tipuri de atitudini de bază: pozitivă, neutră și negativă. Schimbînd denumirile, putem vorbi de o atitudine optimistă (pozitivă), de una realistă (neutră) și alta pesimistă (negativă), iar toate acestea pot include și alte atitudini mai specifice. Atitudinea este un construct mental – o stare a minții sau o dispoziție interioară îndreptată spre ceva din mediul exterior – care ne influențează conduita. Atitudinea este gîndirea ta afectivă direcționată spre ceva anume: spre tine

însuși, spre ceilalți, spre un anumit lucru, situație sau spre viață în general. În primul rând, trebuie să acceptăm ca persistența într-o atitudine negativă nu rezolvă nimic, ci înrăutățește situația, subminând principalul agent care poate schimba situația în bine: adică pe tine. Atitudinea pozitivă stimulează creativitatea ajutându-te astfel să găsești soluții la problemele tale, în timp ce atitudinea negativă nu-ți oferă nimic constructiv.

Atitudinea mentală poate fi influențată și de postură corporală. Dacă stai sau mergi ca un om slab sau bolnav, agentul interior va copia această postură, dar dacă cultivi o postură dreaptă, cu pieptul în față și umerii trași, atitudinea interioară va înregistra acest lucru și va deveni mai optimistă. Comportate „ca și cum” ai fi optimist, la început poți „falsifica” sau pretinde o gândire pozitivă pentru ați „înșela” conștiința, dar în cele din urmă va trebui să integrezi, asumi și asimilezi această atitudine ca fiind proprie și autentică.

#### *Părțile negative ale gândirii pozitive*

- Gândirea pozitivă aplicată prost, poate să fie oarbă. Adică să ignori problemele tale și să rostești afirmații pozitive. Poate că te simți mai bine, însă nu-ți rezolvă problemele.
- Stima de sine îți poate fi afectată, căci se produce o disonanță între ceea ce afirmi și rezultatele pe care le ai. Minte nu poate fi păcălită așa de ușor și se uită și la rezultate, iar ca urmare, încrederea în sine va fi tot mai mică.
- Pe termen lung, poate apare depresia. Când rezultatele întârzie să apară, deși s-a vizualizat s-au făcut afirmații pozitive zilnic și se realizează că a fost o automintire o perioadă îndelungată, scade speranța.
- Sunt omise riscurile dintr-o situație. E bine să gândești pozitiv, însă dacă ignori părțile negative sau riscurile, când te lovești de ele nu știi cum să reacționezi. Problemele se rezolvă, nu se ignoră!
- Încerci să-i convingi și pe ceilalți să gândească pozitiv, iar dacă nu o fac, te revolți. Asta arată doar că atitudinea ta e forțată și te păcălești singur. Când tu ești mulțumit de stilul tău de viață, nu există nevoia de a-i convinge și pe ceilalți.

#### *Diferența între gândirea pozitivă și optimism*

Gândirea pozitivă este adesea impusă(auto-impusă), forțată și vede doar ceea ce vrea să vadă, ignorând alte aspecte la fel de importante. Gândirea pozitivă ce se promovează peste tot te ajută pe termen scurt, căci în loc de o gândire oarbă ai nevoie de o gândire critică, adică să-ți pui întrebări referitoare la situații și mai ales, la ce auzi, citești.

Gândirea pozitivă înseamnă pentru mulți să vadă doar partea bună a lucrurilor și să ignore orice e negativ, chiar și atunci...sau mai ales atunci când în viața lor este haos.



*Optimismul este un mod de viață care poate fi învățat și te ajută să vezi ambele părți ale unei povești (și cele pozitive și cele negative), având încredere în capacitatea ta de a face față oricărei situații.*

Să fii optimist, înseamnă să iei în considerare părțile pozitive, cele negative și riscurile la care te supui în anumite momente, având încredere că te poți descurca.

*Optimismul este un soi de realism, cu alegerea de a vedea partea plină a paharului, fiind conștient și de cea goală.*

Optimismul nu înseamnă să eviți problemele, ci să fii conștient de ele, alegând să le rezolvi cu încredere (în tine și în viață). Optimismul e modul în care tu alegi să privești lucrurile chiar atunci când în viața ta nu e totul roz.

Optimismul e alegerea de a avea încredere în tine și capacitatea ta de a putea rezolva probleme, de a avea încredere în viață și într-un sens al ei.

William Arthur Ward zicea: „Adevăratul optimism înseamnă a conștientiza problemele, dar și a detecta soluțiile, a recunoaște dificultățile, a fi încredințat că pot fi depășite, a constata părțile negative, accentuându-le însă pe cele pozitive, expunerea la tot ce poate fi mai rău, dar așteptând să se întâmple cel mai bun lucru, a avea toate motivele să ne plîngem, dar să alegem să zîmbim”.

## **2.2. Gîndirea pozitivă și motivația**

### *Motivarea emoțională*

Conform lui Tony Robbins, cheia motivării o reprezintă managementul stărilor. Aceasta înseamnă a te condiționa să te simți într-un anumit fel, prin tehnici precum ancorarea (conectarea unei emoții cu un declanșator fizic, de exemplu bătaia în piept).

Altă metodă motivațională sugerată de Tony Robbins este să scrii pe hîrtie plăcerea pe care o asociezi unei acțiuni, precum și suferința care survine atunci când nu îndeplinești acțiunea [31]. Din nou, ideea este să-ți stîrnești emoțiile, astfel încît să fii motivat să faci acțiunea. Acest gen de motivare este de obicei de scurtă durată, chiar și atunci când emoțiile implicate sunt foarte intense.

Suntem tot creaturi emoționale la un anumit nivel, dar detectorii noștri de emoții ne curăță periodic mințile de orice nu ne satisface logica.

### *Motivarea intelectuală*

Atunci când exista motive intelectuale puternice pentru a face un lucru, de obicei nu există dificultăți de a trece la acțiune. Nu e nevoie de incitare emoțională pentru a face ceva.

Dar când mintea consideră un scop ca fiind nepotrivit la un anumit nivel, de obicei apare blocajul.

Cînd scopurile sunt prea mărunte și prea timide, omul suferă de o perpetuă lipsă de motivare. Pot fi încercate toate tehnicile de motivare emoțională existente, dar e pierdere de timp! Adevărul e știut!

Ce e de făcut?

În primul rînd este indicată adunarea curajului de a recunoaște adevăratele dorințe. Apoi va trebui de confruntat cu îndoială de sine și cu frica care au provocat auto-limitarea. Este imposibil de evitat acest lucru, dacă se dorește experimentarea motivării de durată. Paradoxal, adevărata cheie spre motivare este și propui scopuri care *te sperie*. Deseori se va descoperi că sursa blocajului este propunerea unor scopuri prea mărunte. Se permite fricilor, scuzelor și credințelor limitative să te țină pe loc. Minte subconștientă știe că te mulțumești cu prea Puțin, așa că nu îți va oferi combustibil motivațional pînă cînd nu ieși atitudine, îți înfrunți fricile și recunoști adevărata dorință a inimii tale. Odată ce te hotărăști în sfîrșit să-ți înfrunți fricile și să lași baltă scuzele, motivația ta se va dezlănțui.

Atitudinea ajută la propunerea scopurilor dincolo de zona de confort, și descoperirea resurselor neașteptate.

Pare contra-intuitiv că motivația să fie maximă atunci cînd îți stabilești scopuri dincolo de zona ta de confort, dar este prea real ca să fie ignorat. Poate că trebuie să ne propunem scopuri mari, incredibile, îndrăznețe, pentru a ne simți cu adevărat motivați?.

Poate că scopurile mici nu sunt suficiente pentru a declanșa dezlănțuirea energiei motivaționale. Dacă un scop ni se pare prea ușor de atins, nu ne vom pune la bătaie toate resursele interioare. Abia cînd ne propunem scopuri nerezonabile ies la iveală toate resursele interioare, inclusiv motivația și elanul.

### **2.3. Încrederea în sine - efect al gîndirii pozitive**

Încrederea în sine este unul din fundamentele personalității noastre, un ax care susține și ne influențează tot timpul. De cîte ori nu facem ceva pentru că n-am avut încredere în noi?

Mulți sunt cei ce își îndeamnă angajații, prietenii și în general pe cei din jur să aibă încredere în ei și să promoveze acest concept. Dar cum poți promova o idee pe care toți cred că o știu, dar puțini o pot defini? Construiește-ți încrederea în tine. Deși nu se vorbește de ea în nici o lege, încrederea de sine are mari implicații în viața fiecăreia dintre noi. Începe încă din copilărie și ne urmează toata viața; ne afectează toate deciziile, ne poate crea diverse conjuncturi, uneori

formidabile - dacă încrederea există - și asemeni unei grădini cu flori frumoase, are nevoie în permanență de îngrijire.

Un exemplu în care poate fi întâlnită aceasta este cariera. O persoană care urmează o carieră mai neobișnuită, cum ar fi o femeie ce devine pilot, sau urmează o carieră împotriva dorințelor familiei, trebuie să dea dovadă de o încredere de sine foarte dezvoltată, să poată lua decizii importante, chiar dacă cei apropiați nu îi sunt alături.

Încrederea în sine este cea care te ajută atunci când viața te dezamăgește într-un fel sau altul. Respingerile, dezamăgirile și eșecurile fac parte din viața noastră și trebuie să găsim o cale pentru a le învinge. „Și poate ați observat că în mod cert, nu sunt inutile. Întotdeauna ascund în profunzimea lor un mesaj important pentru viața noastră, iar scopul pentru care au apărut este tocmai de a descifra acest mesaj destinat noua”, completează psihologul. O mare încredere de sine poate călăuzi o persoană „fie ploaie, fie vânt” și să o ajute să depășească toate piedicile întâlnite în cale [15].

Încrederea de sine: „vaccinul social”

Așa au numit-o specialiștii. De ce? Pentru că ea este singura care îi poate ajuta pe oameni să meargă mai departe, indiferent de ce trăiesc. Familia are un rol hotărâtor în definirea acestei încrederi. Primii ani din viață sunt cei în care fiecare persoana își formează încrederea de sine.

Părinții cu încredere de sine foarte dezvoltată vor crește copii cu aceeași calitate. Apoi urmează ca importantă, mediul în care copiii vor învăța. Persoanele care au reușit să-și clădească o încredere de sine puternică rar cad în patima viciilor, cum ar fi alcoolul, drogurile, violența sau crima. Fetele tinere care cred în ele rar rămân însărcinate fără să-și dorească acest lucru.

Încrederea în sine ne dă un mai bun discernământ asupra a ce trăim. O mare încredere de sine nu poate fi transmisă de la o persoană alteia. Trebuie formată, oarecum moștenită de la cei lângă care ai crescut. Să înveți să-ți rezolvi problemele, conflictele, să știi să comunici cu cei din jur, să ai o părere bună, realistă despre tine, să fii într-o bună relație cu tine însăși, nu poate fi decât bine pentru tine. Dar nu numai pentru tine, ci și pentru cei din jurul tău.

„Pentru că este corelată cu posibilitatea de a-ți controla sau coordona viața, care este considerată o trăsătură specific masculină, putem spune că încrederea în sine dezvoltă partea masculină din noi. Ce presupune asta? Că ne oferă posibilitatea de a ne simți în acest sens egale bărbaților, aceasta fiind egalitatea autentică a sexelor: în care noi ne dezvoltăm în mod personal aspecte ce țin de personalitatea masculină – încredere, fermitate, hotărâre, decizie, care desigur nu ne strică, iar ei își pot dezvolta aspecte specifice personalității feminine : tandrețe, un anumit grad de sensibilitate, empatie, răbdare, înțelegere, discreție”, încheie Smaranda.

## 2.4. Autopreciere prin gândire pozitivă

### Cum te vezi pe tine însuși?

Chiar dacă există multe persoane indiferente la ceea ce se spune despre ele, cu toții suntem ființe care vrem și avem nevoie să ne integrăm în societate. Oamenii sunt interdependenți unii de ceilalți. Anxietatea socială este de fapt un răspuns ancestral în fața amenințării de a fi excluși din colectivitate; senzația că nu ești acceptat într-un grup poate să te agite și să te deprime.

Abilitatea de a intui cum ești perceput de ceilalți îți creează posibilitatea de a te simți în largul tău, de a renunța la inhibiții și la etalarea diferitelor măști. Astfel, ești obligat să te bazezi pe acuratețea a ceea ce psihologii au numit "metapercepție" – ideile pe care le avem despre cum ne percep ceilalți [23].

*Se potrivesc părerile celorlalți cu ceea ce crezi tu despre tine?*

Fără să-ți dai seama filtrezi datele pe care le primești de la alții prin intermediul conceptului despre sine ce reunește propriile tale gânduri despre cine ești și cum ești.

Conceptul de sine este modelat în mod special de o persoană: Mama. Maniera în care ți-a răspuns mama la primele gesturi și țipete îți influențează definitiv modalitatea în care te aștepți să fii perceput de ceilalți. În momentul în care un copil privește fața mamei absoarbe indicii despre cine este; ca adult continuă să cerceteze reflecția personalității lui în ochii celorlalți.

Copiii se comportă în moduri care perpetuează ceea ce au experimentat. Un copil care a avut o mamă iresponsabilă se va purta dezagreabil sau va determina oamenii din jur să păstreze distanța față de el. Persoanele care au fost crescute și îngrijite de o mamă responsabilă au încredere în ele și interacționează bine în societate.

Relația copil-părinte influențează conceptul de sine apărut încă din copilărie, fie într-un mod pozitiv, fie într-unul negativ. Oamenii se axează pe impresiile altora pentru a-și defini percepția de sine. Persoanele cu un concept de sine negativ îi ghidează pe ceilalți să-i evalueze aspru.

*Ești sigur că știi ce gîndesc ceilalți despre tine?*

În cazul în care ai un concept de sine stabil te aștepți ca persoanele din jur să te perceapă în scurt timp așa cum te percepi tu însuși. În general acest lucru se întâmplă, dar variază de la o persoană la alta.

Fiecare persoană are un mod idiosincrasii de încadrare a celorlalți, mod ce este influențat de propriul concept de sine. Orice persoană îi apreciază pe cei din jur conform propriilor standarde. Unele persoane, de exemplu, percep aproape pe toată lumea ca avînd naturi bune și inteligente.

Dacă o persoană nu se interesează de tine, acest lucru nu va fi afișat direct. În interacțiunile de zi cu zi, oamenii nu pot fi întotdeauna direcți. Cei mai mulți nu-si pot da seama cînd cei din jurul

lor mimează anumite expresii. Cine știe de câte ori nu ai avut impresia ca persoana de lângă tine te percepe exact cum îți dorești, în timp ce noul prieten se prefăcea a fi drăguț și înțelegător cu tine.

Există o multitudine de tipuri de percepție în momentul în care te întâlnești cu cineva. Vorbești, asculți, îți planifici ideile, gândurile pe care urmează să le spui, la fel de bine cum îți ajustezi inconștient comportamentul nonverbal ca răspuns față de persoana cu care interacționezi.

Pentru că toți oamenii se confruntă cu acest lucru, nu există persoană care să interpreteze perfect reacțiile celuilalt. De multe ori lucrurile sunt interpretate la suprafață; nu ai timp sau dispoziție pentru a deduce de fiecare dată raționamentul celuilalt.

### *Contextul este cheia*

Chiar dacă ai o personalitate puternică, există cu siguranță situații specifice care, prin structura lor, îți dictează adoptarea unui comportament diferit față de cel obișnuit. Deși ai senzația că reacționezi ca de obicei, masca pe care o etalezi influențează impresiile celorlalți despre tine.

### *Ce tip de persoană se descurcă cu aprecierile celorlalți?*

Ești deschis experiențelor noi? Indiferent de situație ești dornic să afli cât mai multe, vrei să fii în permanență la curent cu noutățile? Dacă răspunsul este afirmativ, curiozitatea de care dai dovadă te va conduce să înveți lucruri noi despre lumea care te înconjoară și indirect despre tine. În funcție de provocările la care răspunzi, vei fi inclinat să-i întrebi pe cei din jur ce părere au despre noile tale decizii și preocupări. Astfel reușești să aduni informații despre cum ești perceput în variate contexte.

Oamenii ce sunt conștienți de reacțiile lor știu cum se prezintă în fața altora. Dacă ești preocupat de părțile vizibile ale personalității tale - voce, îmbrăcăminte, atitudine - așa cum sunt în general actorii, poți controla mai ușor impresiile pe care le creezi, percepția ta câștigând în acuratețe.

Cu cât ești mai exact în evaluarea manierei în care ești perceput, cu atât mai bine vei interacționa social. Gândește-te la o persoană care se crede amuzantă însă nu este așa în realitate. Ea interpretează râsul politicos drept un râs veritabil, fără să-și dea seama cât de mult agasează persoanele din jur.

Persoanele care au învățat să-și controleze emoțiile sunt într-o bună poziție pentru a ști ce impresii produc. Ele vor fi capabile să detecteze mult mai ușor emoțiile pe fețe celorlalți și să comunice afectiv cu semenul. Dacă ești copleșit de propriile tale sentimente sau nu ești în stare să le exprimi pe toate, va deveni dificil să interpretezi maniera în care îți se răspunde la nivel empatic. Învățând să dai o expresie concretă sentimentelor tale și să te temperezi în situațiile tensionate, vei fi perceput și vei percepe la rândul tău mult mai bine.

### *Ce tip de persoană refuză aprecierile celorlalți?*

Există oameni care se comportă precaut și păstrează distanța față de ceilalți, evitând să cunoască modul în care sunt percepuți. Aceștia pot fi șefi ce răspund ostil criticilor sau elevi care izbucnesc în lacrimi dacă sunt evaluați negativ. În acest fel se proiectează o fragilitate care îi determină pe cei din jur să-și cenzureze criticile față de persoanele sensibile.

Narcisismul de asemenea blochează metapercepția [23]. Când sunt forțați să se autoaprecieze, narcisiștii vor apela la doze exacerbate de subiectivism, refuzând orice fel de perspectivă obiectivă.

#### *Cum poți solicita o critică?*

Ia-ți inima în dinți și fixează-ți o întâlnire cu fostul(a) prieten(a), mai ales dacă încînt te întrebi de ce ultima ta relație s-a dus pe apa sîmbetei. Fără ostilitate sau regrete, contactează-ți fostul sau fosta prieten(a) și solicită-i să discutați deschis despre lucrurile care nu au mers între voi. Nu uita că scopul tău nu e să-ți recîștigi prietenul(a), ci să aduni informațiile necesare pentru a preveni confruntarea cu situații asemănătoare. Pune întrebări de genul "Ce ași fi putut face pentru a nu se ajunge aici?" și ascultă cu atenție. Asigură-te că nu abuzezi de context pentru a-ți justifica vechiul comportament.

#### *Timiditatea: arma cu doua tăișuri*

Dacă în societate îți etalezi o față mai degrabă distantă și îngrijorată (pentru a-ți ascunde timiditatea) vei fi preocupat de faptul că îți va fi percepută o simplă fațadă, și nu adevărata personalitate. Din păcate, ai dreptate să crezi acest lucru. Persoanele timide afișează comportamente care le defavorizează. Oamenii le vor cataloga drept superficiale, arogante și nepăsătoare. În momentul în care ești îngrijorat sau anxios, îi pui pe restul în umbra lăsînd impresia că ești preocupat numai de propria-ti persoană. Dacă procedezi în această manieră, vei fi etichetat nepolitic și egoist.

Adevărul este că mulți timizi devin cu timpul egocentriști. Ei își imaginează că fiecare mișcare le este urmărită și evaluată de cei din jur; se consideră centrul oricărei interacțiuni sociale și pentru că sunt deranjați de asemenea gânduri, se închid în sine, afișînd o față distantă. Asemenea persoane sunt atît de preocupate să descopere ce gîndesc ceilalți despre ei încît uită să reacționeze spontan. Pentru că nu țin să atragă atenția în mod deosebit, persoanele timide sunt rareori apreciate.

#### *Vizibil versus șters*

Trăsăturile generice împart oamenii în două categorii: vizibili și șterși. Nu se vede pădurea de copaci, spune o zicală românească; nu se văd ochii de gene, conform unui proverb chinezesc. Atracția fizică, de exemplu, este un instrument de măsură pentru "vizibilitate" sau "invizibilitate". Chiar dacă nu te percepi drept o persoană plină de farmec, există oameni care te cataloghează astfel. Pentru a împăca aceste opinii diferite și pentru a afla adevărul, imaginează-ți că ești cu adevărat o

persoană fermecătoare pe o insulă pustie. Părțile "invizibile" nu sunt în totalitate insesizabile - cel puțin nu și în fața prietenilor apropiați [17].

#### *Conștiința de sine: între binecuvântare și blestem*

Există un mod sigur pentru a observa ce impresii creezi celor din jur: filmează-te alături de ceilalți - o nunta, o petrecere alături de prieteni, un picnic sunt prilejuri bune pentru a aplica acest lucru. Nu uita, însă, că în timpul vizionării casetei propria apreciere nu are cum scăpa de subiectivism. Te vei evalua mult mai critic, aplicându-ți o judecată aspră pentru că-ți vei compara eul cu acela pe care dorești să ți-l însușești.

Conștiința de sine este o sabie cu două tăișuri: pe de o parte îți furnizează date serioase pentru îmbogățirea conceptului de sine, dar, pe de alta parte poate fi de multe ori paralizantă. Ea te poate determina să analizezi excesiv reacțiile altora față de tine conducându-te spre deformarea lor.

Cele mai neplăcute senzații în paleta emoțională - precum rușinea, invidia, stânjeneala - sunt conștientizate în momentele în care te întrebi ce gândesc ceilalți despre ele. Se presupune că aceste emoții te motivează să percepi adecvat și să elimini comportamentele negative. Însă, ai mare grijă, pentru ca o îngrijorare exacerbată în legătură cu părerile altora despre tine îți constrânge comportamentul și îți sufocă spiritul.

#### *Vrei cu adevărat să știi ce cred alții despre tine?*

Dacă vrei să știi cu adevărat ce cred alții despre tine și pentru a nu fi indus în eroare, este recomandat să apelezi la un membru al familiei sau la o persoană care te cunoaște foarte bine.

În anumite cazuri este util să apelezi la un fost partener. Roagă-l să scrie trei aspecte pozitive și trei aspecte negative ale relației în care ați fost implicați. Chiar dacă este destul de greu să-ți calci pe mândrie pentru a proceda în acest mod, nu uita că te va ajuta considerabil să-ți corijezi defectele.

Fii conștient de faptul că vor exista în permanență diferențe între cum ești în realitate și cum îți dorești să fii perceput. Delicatul balans între aprecierile pozitive pe care ți le atribui și aprecierile venite din partea celorlalți poate ajunge la un echilibru. Evită să pui excesiv accentul pe ceea ce îți spun persoanele necunoscute. Apelează, mai repede, la oamenii care te stimează pentru ceea ce ești, nu în funcție de impresiile pe care le lași în urmă.

### **3. Excelența și gândirea pozitivă**

#### **3.1. Ce este excelență?**

Viața este perfectă în imperfecțiunea ei. Să-ți dorești perfecțiunea nu este neapărat un lucru rău - te face să te strădui mai mult, să progresezi. Este însă un obiectiv înșelător, deoarece are o valoare absolută pentru care poți ajunge să trudești toată viața. Vei depune toate eforturile pentru a

fi perfect și vei simți mereu că nu este suficient. Cu atât mai mult cu cât trăiești într-o lume în care goana după perfecțiune îți cere să fii ca cei pe care îi consideri perfecți, uitînd de cine ești cu adevărat.

Cum știi că ai atins perfecțiunea?

Excelența poate fi o alternativă a perfecțiunii. Este clar superioara, deoarece poți crea un nivel personal de excelență care funcționează pentru tine aici și acum. Majoritatea jonglăm cu multe obiective, din domenii diferite, astfel încît nu este realist să ne imaginăm că este posibil să le facem pe toate perfect, însă putem dobîndi un nivel de excelență care să fie benefic și satisfăcător [9].

Ceea ce faci chiar acum, poate crea un rezultat mai bun.

Doar trecutul este scris în piatră. Și chiar și asupra trecutului îți poți schimba percepția. Nu ai cum să prezici viitorul, deoarece acesta este supus dinamicii acțiunilor tale – ceea ce faci în fiecare clipa, are efect imediat asupra viitorului tău potențial. Cea mai bună metodă de a merge înainte este de a fi prezent și focusat pe momentul trăit chiar acum, într-un mod pozitiv. Cînd te simți bine și recunoscător pentru lucrurile pe care le faci bine, îți permiți ție însuti să primești tot mai multe lucruri bune de făcut.

Viceversa este valabilă – funcționează la fel cînd te focusezi pe negativ, pe insuficient, chiar dacă nu cu aceeași intensitate. O minte pozitivă, spun unii, poate fi de 1000 de ori mai puternică decît una negativă. Așa că, indiferent ce se întîmplă în viața ta, poți fi recunoscător că ai capacitatea de a corecta lucrurile și de a evolua în direcția pe care ți-o dorești.

Folosește următorul minut pentru a respira adînc, focusează-te pe ceea ce este bun în viața ta și folosește-ti abilitățile și capacitățile pentru a crea un final mulțumitor.

Chiar și atunci cînd te lupți pentru tine, poți alege să te focusezi pe punctele tale forte. Suntem educați să căutăm punctele slabe și să facem toate eforturile pentru a le îmbunătăți. Slăbiciunile însă sunt necesare pentru a compensa forța punctelor tari în păstrarea echilibrului mental, fizic și sufletesc.

Cînd atenția se mută pe punctele forte, pe ceea ce este în regulă cu tine, probabil că vei fi surprins să descoperi că îți vine natural să le faci să crească și să evolueze, mai mult decît poți dezvolta punctele slabe, indiferent cît te forțezi .

Care sunt punctele tale forte? Ce faci bine și cu ușurință? Te rog, fă o listă cu acestea și observă cîte idei îți vin dacă te gîndești cum le poți folosi mai bine.

În zonele pe care consideri vulnerabile, fii rezonabil și dacă într-adevăr crezi că este necesar să îmbunătățești ceva la tine, fă-ți un plan de acțiune. Indiferent ce vrei să faci, amintește-ți că este mai mult în regulă cu tine decît crezi tu privind punctele slabe.



*Toată lumea greșește!*

Perspectiva pozitivă și adevărul despre greșeli este că acestea reprezintă oportunități de învățare și creștere. Uneori greșelile îți arată slăbiciunile, tocmai pentru a deveni conștient de ele și pentru a le transforma. Cu toții învățăm și greșelile sunt dovadă că facem tot ce ne stă în putință în acest sens.

Cînd continui să înveți și să evoluezi din greșelile tale, începi să ai mai mult succes, mai multe împliniri și fericire pe termen lung. Rețeta succesului conține efort și greșeli.

*Ești exact unde trebuie, în acest moment*

Poate că ți se pare că nu ești tocmai pe drumul considerat potrivit, însă uneori o mai iei și pe arătură, dacă te duce la destinație. Atunci cînd crezi că ai ratat sau că nu vei reuși niciodată ce ți-ai propus, ia o pauză și gîndește-te că poate ți se prezintă o oportunitate interesantă. Întotdeauna există soluții posibile și la îndemîină, doar să le vezi și să nu te blochezi în propriile așteptări.

Toate experiențele au rostul lor – ești omul potrivit la locul și momentul potrivit, așa că mergi înainte!

*Fii bun cu tine însuți, faci tot ce poți!*

Nu este cazul să te pedepsești dacă nu ajungi la destinație pe cît de repede ți-ai dori, sau la fel de repede ca cei pe care îi admiri și pe care îi consideri model de urmat. Atîta timp cît la sfîrșitul zilei poți spune că ai făcut tot ce ți-a stat în puteri, înseamnă că exact asta ai făcut!

*Meriți propria iertare și iubire necondiționată*

A te purta urît cu tine însuși nu este o variantă fericită – cînd ai gînduri negative despre tine, te lași afectat de suferință și durere inutilă.

Lasă amărăciunile și resentimentele pe care le ai față de tine sau față de situația în care te afli. Lasă sentimentele negative și nu mai acorda atenție lucrurilor pe care nu le dorești. Cînd te ierți pentru o greșeala făcută și te iubești așa cum ești, mai multe sentimente pozitive se alătură – înțelegere, compasiune, empatie, sentimente care îți susțin creșterea într-o experiență mai bună.

*Nu întotdeauna poți schimba lucrurile, dar întotdeauna poți schimba felul în care le privești*

Momentul prezent este o manifestare a gîndurilor, cuvintelor și acțiunilor tale trecute. Poate ți se pare dur să auzi asta și poate crezi că nu ești în stare să schimbi ceva. Nu spun că este ușor, dar este în regulă să crezi că tu ești mai tare decît provocările pe care le ai de confruntat. Cînd știi că ai capacitatea de a crea viața pe care ți-o dorești, știi că de asemenea ai tot ce-ți trebuie pentru a depăși orice situație care poate apărea pe drum. Cînd se întîmpla așa, felul în care ești obișnuit să privești lucrurile se schimbă și odată cu ele se schimbă și realitatea ta, într-un mod pozitiv. [23]

### 3.2. Căi simple prin care se poate atinge excelența.

La primul nivel se află jocurile pe care le acceptăm și le recunoaștem ca fiind jocuri: jucăm fotbal, jucăm la loto, la pariuri sportive, ne jucăm în viața de cuplu (acele jocuri mici și drăguțe), ne jucăm cu copiii noștri sau ai rudelor noastre. Apoi urmează un al doilea nivel al jocurilor pe care noi le jucăm permanent. Acestea sunt atât jocurile oamenilor mari cât și jocurile copiilor. De exemplu, *jucăm un rol al supărării sau jucăm un joc al plictiselii. Mai tot timpul încercăm să atragem pe cineva în el.*

De exemplu, copiii joacă foarte des jocul nemulțumirii. Ei joacă foarte bine acest joc. De obicei, ei joacă acest rol pentru a obține ceva. Ne atrag și pe noi în el, fie că vrem, fie că nu. Scopul jocului lor este să obțină ceva: o înghețată, o ciocolată, mâncare, o îmbrățișare sau atenție. Sunt experți în asemenea jocuri, iar experiența ne spune ca sunt foarte buni jucători, ei de cele mai multe ori câștigându-le.

Oamenii mari joacă și ei acest joc al supărării. Se antrenează în familie, apoi urmează viața de cuplu, apoi jucăm cu copiii noștri. Și noi încercăm să jucăm jocul supărării cu copiii noștri. Uneori, aceasta este singura cale prin care putem câștiga. Suntem experți în a ne juca. Ca orice joc, acesta de multe ori are câștigători, iar nouă ne place să câștigăm și luptăm din rășputeri să-l câștigăm.

La nivelul următor apare categoria de jocuri pe care nu le recunoaștem a fi jocuri. Pe acestea le numim: *fel de a fi, situație, problemă, provocare, obiectiv etc.* Ceea ce noi facem de zi cu zi, fie ca acceptăm sau nu sunt tot jocuri. As vrea să luăm câteva exemple pentru a înțelege mai bine.

*Jocul Plictiselii.* Este jocul pe care foarte mulți dintre noi îl joacă. *Regulile lui sunt destul de precise: nimic nu trebuie să te bucure, nimic nu trebuie să te facă să zîmbești.* Permanent găsești motive pentru care poți să rămâi plictisit. Este un joc foarte ușor. Uneori încercăm să ne găsim parteneri de joc, și-i invităm și pe ei să joace acest joc. Simțim că pierdem atunci când nu ne găsim oameni care să joace și ei acest joc. Când cineva refuză să joace acest joc găsim în acest lucru un motiv de a continua să jucăm jocul plictiselii. Atragem oameni în joc. Inițial aceștia vor încerca să ne facă să renunțăm la acest joc al plictiselii. Unii reușesc să ne scoată din acest joc, alții însă intră și ei și-l joacă alături de noi. Satisfacția este maximă atunci pentru că avem parteneri de joacă. Fiecare dintre noi este un mic expert în a juca acest joc al plictiselii. La un moment dat devine a doua natură a noastră. *Începem să vedem în jucarea acestui joc o înțelepciune profundă, o filosofie de viață.*

*Jocul Victimizării.* Acest al doilea joc este un joc la fel de interesant. *Este jocul care îți asigură confortul psihic.* Pe măsură ce joci acest joc devii un expert veritabil. Ce poate fi mai comod decât identificarea unor răufăcători ... Acesta este un joc pe care noi românii îl putem juca foarte bine. Regulile lui sunt simple și ușor de înțeles, iar fiecare eveniment este o ocazie de a-ți

demonstra măiestria. *Regula de bază este simplă: reușesc să-mi găsesc un rol de victimă în această situație. Fie că cineva are o realizare sau un eșec rolul meu în acest joc este să-mi găsesc un rol de victima.*

Cînd am găsit răspunsul mă liniștesc și am satisfacție maximă. Este jocul care te prinde foarte ușor pentru că poți identifica diverse căi prin care poți avea satisfacție zilnică. Te hrănești din fiecare eveniment situație sau problemă. Jocul victimizării este un joc pe care merita să-l joci dintr-un motiv foarte simplu: poți câștiga în fiecare zi. Cu cît vei câștiga mai mult cu atît vei fi mai motivat să-l continui. După cum observați victimizarea este un joc ce are reguli, poate fi jucat de oricine și câștigat de oricine.

Asemenea Jocului Plictiselii și Jocului Victimizării, mai sunt jocuri în care putem intra: *Jocul Neputinței*, *Jocul „Nimic nu-mi convine”*, *Jocul „Iresponsabilității”*, *Jocul „Dezorganizării”*, *Jocul „Vulgarității”*, *Jocul „Pesimistului”*. Acestea sunt jocurile *Eșecului*. Dacă joci oricare dintre aceste jocuri îți asiguri mari șanse pentru insucces. Pe modelul celor doua jocuri de mai sus puteți descoperi regulile și beneficiile lor.

*Jocurile Succesului*. Mai sunt o mulțime de alte jocuri pe care le poți juca. *Oamenii de succes, oamenii fericiți nu joacă jocurile de mai sus. Sunt momente în care ei le încercă, însă refuză să le joace.* Mai mult de atît, experiența noastră și istoria ne arată că ei aleg să joace alte jocuri. Să nu credem că oamenii de succes sunt persoane care nu se lasă prinși în jocuri. Și ei joacă, numai că ei au alte jocuri preferate.

Printre jocurile de succes menționez: *Jocul Provocărilor*, *Jocul Optimistului*, *Jocul Disciplinei*, *Jocul Efortului*, *Jocul Inovației*, *Jocul Responsabilității*, *Jocul Excelentei*, *Jocul Sensului*, *Jocul medierii*, *Jocul Obiectivelor*, *Jocul Soluției*, *Jocul Antreprenorului*, *Jocul Lucrului Bine Făcut*, *Jocul Perfecționării*, etc.

După cum observăm sunt foarte multe jocuri pe care le putem juca. Sunt mulți oameni care le joacă. Probabilitatea de a câștiga aceste jocuri este similară cu jocurile din prima categorie. Și aici sunt reguli și beneficii totodată. La fel ca în primul caz, nu este obligatoriu să câștigi.

*Jocul Efortului*. Jocul efortului este un joc foarte greu. Nu-l poate juca oricine dintr-un motiv foarte simplu, nu are un câștig imediat. Este jocul unde trebuie să depui efort și pot dura luni sau chiar ani pînă a-l câștiga. Dacă în simplul Joc al Plictiselii regulile erau foarte simple și câștigurile imediate, jocul efortului este unul cu miza îndepărtată de cele mai multe ori. Și, ca orice joc, poți să-l joci însă nu-i obligatoriu să-l câștigi. Am ales exemplificarea acestui joc, drept joc al succesului, tocmai din acest motiv, anume că este foarte greu. *Multe jocuri pot fi inutile dacă nu joci și acest joc în paralel.*

*Efortul nu este singurul joc prin care poți atinge excelența, de multe ori însă el devine o condiție. Chiar și oamenii cu talent spun ca e nevoie de efort pentru că performanțele lor să fie vizibile.*

Exemplul cel mai clar este al jucătorilor sportivi. Oricît talent ar avea aceștia fără efort nu pot cîștiga medalii. Putem să nu fim de acord cu procentul 99% transpirație și 1% talent pentru a avea succes, însă orice procent am avansa, categoric vom aloca un procent ridicat efortului.

Întrebarea este simplă, vrei să joci jocul efortului? Jocul efortului poate fi și el un joc plăcut. Nu este obligatoriu să-l jucăm permanent, însă ca probabilitate, cu cît îl vom juca mai mult cu atît șansele de a realiza ceea ce ne-am propus cresc.

Pîna la urmă ține de alegerea fiecăruia ce jocuri este dispus să joace. Pentru cei care au o minima disponibilitate de a încerca jocul efortului voi explica pe scurt și de ce este importat acest joc pentru a atinge excelența.

Există niveluri ale competenței, capacitatea de a face un anumit lucru. În funcție de cît de bine faci un anumit lucru poți fi considerat competent sau incompetent. La fel, dacă discutăm din punct de vedere al abilităților tot la competență ajungem. Putem să ne cramponăm în diferența dintre competență și abilitate. Acestea însă, de cele mai multe ori se confunda. Cînd mă refer la competență mă refer inclusiv la abilitate de a face un anumit lucru.

### **3.3. Gîndirea pozitivă și viitorul (fericirea personală)**

Pentru a realiza o schimbare stabilă și pentru a obține ceea ce vrem cu adevărat în viață este nevoie de o viziune susținută asupra viitorului. Cînd ne construim o viziune detaliată asupra viitorului pe care ni-l dorim și ne gîndim la acest lucru în mod regulat, această viziune devine o sursă de motivație pentru a ne atinge scopul. Cel mai mare obstacol cu care oamenii se confruntă în ceea ce privește ce vor în viață este eșecul lor de a-și defini ce vor cu adevărat [2]. Un alt obstacol îl reprezintă propriile temeri și îndoieli.

A avea o viziune clară asupra viitorului este absolut necesar, dar, în mod tipic, trezește un set de obstacole emoționale. Acestea sunt prezente în noi sub forma unor temeri, atît de a eșua, cît și de a avea succes, dar și în îndoieli în ce privește valoarea noastră de succes.

Temerile și îndoielile își fac simțită prezența în emoții "negative". Ne e teamă că nu vom obține ceea ce vrem, că vom eșua să slăbim pentru că acest lucru s-a dovedit a fi prea dificil în trecut sau că niciodată nu vom ajunge acolo unde vrem. Temerile și îndoielile adună în jurul lor cîteva probleme. Toate sunt false concluzii din experiențele noastre din trecut, care ne limitează viitorul. Și toate acestea sunt legate de credințele despre noi înșine - că noi nu merităm iubire și

succes, că nu suntem suficient de buni, că nu avem puterea să creăm soluții la problemele noastre - sau de credințele despre lume - că viața cere lupta și chiar suferința.

Societatea, părinții noștri, religia și chiar psihologia și filmele ne învață că viața este o luptă. Atât timp cât credem asta, atunci asta vom avea, pentru că suntem suficient de puternici să creăm acest lucru. Așa cum a spus H. Ford, "Indiferent ce crezi, că poți sau nu, ai dreptate."

Temerile și îndoielile sunt așa de neplăcute, încât cei mai mulți depun mari eforturi pentru a le acoperi sau îndepărta. Folosim alcool, țigări, mâncare, droguri, muncim prea mult și chiar gândim "pozitiv" pentru a ne distra de la ceea ce simțim. Scopul acestor temeri este să ne avertizeze că sunt legate de niște credințe care ne pun în pericol, ținându-ne în loc. În loc să distrugem alarma de foc, mai bine să stângem focul...

Este important să privim obstacolele ca niște prieteni. Toate sentimentele sunt importante, chiar tristețea și teama. Ele servesc unui scop și ne ajuta să rezolvăm o anumită situație.

Credințele care limitează oamenii sunt diferite de la persoană la persoană: "Mi-e teamă că nu voi obține dragostea pe care o vreau", "Nu voi obține ceea ce vreau pentru că nu sunt suficient de puternic" etc. Și toate aceste lucruri spun că ceva nu este în regulă cu noi.

#### *Speranța și optimismul-forme ale gândirii pozitive*

Pandora, prințesa Greciei antice, o persoană de o frumusețe extraordinară fiind invidiată de către zei pentru această calitate a sa, aceștia i-au dăruit într-o zi o cutie misterioasă. În momentul darului au rugat-o să nu deschidă niciodată această cutie. Însă, Pandora cuprinsă de mister și curiozitate a deschis cutia doar ca să arunce o privire, din păcate într-o clipă au ieșit din cutie marile nenorociri ale lumii: bolile, relele și nebunia. Întâmplarea face ca un zeu milos să se îndure de ea și să o lase să închidă la timp cutia, astfel încât să poată prinde la timp unicul antidot care face suportabilă nefericirea pe lumea aceasta: speranța.

Acesta e mitul popular care stă la baza speranței. Dincolo de acest mit, în sensul psihologic al său speranța reprezintă mai mult decât un leac, ea fiind imboldul care ne face să rezistăm în fața multor deznădejdi, fie că sunt greutăți mai mici sau mai mari.

În viziunea lui C. R. Snyder speranța, din punct de vedere științific nu reprezintă doar o imagine luminoasă și ideea că totul va fi bine ci: „credința că există voința și posibilitatea de a-ți atinge scopurile indiferent care ar fi ele.” [28].

Modul de a vedea o situație rezolvată, îi diferențiază pe oameni, în timp ce unii gândesc că sunt capabili să iasă dintr-o problemă sau să găsească rapid rezolvarea, unii sunt copleșiți de ideea că nu posedă energia, capacitatea sau mijloacele necesare pentru a-și atinge obiectivele.

Faptul de a vedea lucrurile într-o manieră pozitivă, adică de a avea speranță le caracterizează pe persoanele care posedă această calitate ca fiind persoane destul de flexibile, capabile să găsească

soluții în cele mai grele condiții, sunt în stare să se motiveze fiind fermi convinși că totul se va rezolva.

C. R. Snyder, psiholog la Universitatea din Kansas a făcut un studiu asupra speranței și a puterii acesteia în confruntarea cu diverse obstacole [9]. Acesta i-a determinat pe studenți ca să-și propună că la sfârșitul mediei finale aceasta să aibă valoarea 9. După primul examen el i-a notat pe studenți cu nota 6, astfel posibilitățile de a obține media scontată s-au redus.

Următorul pas a fost să le evalueze studenților nivelul de speranță, și anume modul în care interpretează aceștia situația și modul de rezolvare.

Astfel Snyder a ajuns la concluzia că reacția studenților cu un nivel ridicat de speranță a fost să învețe mai mult, și să găsească mai multe soluții pentru a-și mări media, în schimb cei cu un nivel scăzut de speranță s-au gândit să adopte mai multe strategii pentru a-și realiza țelul, dar au dovedit mai puțină motivație.

Rezultatele au fost pe măsura așteptărilor, studenții cu un nivel scăzut de speranță au renunțat repede la îndeplinirea scopului fiind copleșiți de diverse gânduri și demobilizați, iar cei cu un grad sporit de speranță au îndeplinit scopul fixat datorită faptului că aceștia au știut cum să se motiveze.

Din perspectiva gândirii pozitive, speranța înseamnă a nu te lăsa cuprins de atitudini depresive în fața unor situații copleșitoare, exercițiu care efectuat cu ocazia fiecărei solicitări întărește personalitatea individului.

Mayer spune că oamenii posedă stiluri diferite de a-și stăpâni emoțiile și gândirea: autoconștientizarea (conștientizarea dispozițiilor în momentul în care ele se manifestă îi face pe oamenii care procedează în acest mod să aibă o viziune mai diversificată asupra vieții lor emoționale [28]. Limpezimea lor referitoare la emoții poate genera alte trăsături de personalitate: sunt persoane autonome și sigure pe limitele lor, având tendința de a adopta o manieră optimă de rezolvare a conflictelor. Autoconștientizarea înseamnă a fi conștient de dispoziția care ne domină cât și de gândurile pe care le avem legat de această dispoziție);

- *închiderea în sine* (la polul opus există persoane care se simt asaltate de valurile produse de emoțiile ce le cuprind, și nu se simt capabile să spargă aceste valuri. Practic aceste persoane nu mai simt să aibă controlul asupra vieții lor afective. Adoptă o atitudine pasivă lăsându-se dominați de aceste dispoziții proaste);

- *acceptarea* (aceste persoane au tendința să accepte cu facilitate dispozițiile prin care trec fără a încerca însă să le schimbe. Avem în această categorie două subtipuri, pe de-o parte persoanele a căror dispoziție este mereu tonică, euforică, cu poftă de viață și atitudini pozitive, persoane care pe bună dreptate nu au nevoie de a-și dori schimbarea atitudinii, iar pe de altă parte persoane a căror dispoziție este tristă, absorb mereu experiența negativă din orice moment. Aceste din urmă persoane

sunt veșnicii pesimiști care nu doresc să-și schimbe dispoziția sau chiar dacă manifestă această tendință sunt cuprinși mereu de alte frământări.

Optimismul, ruda apropiată a speranței reprezintă un orizont de așteptare conform căroră lucrurile se rezolvă pînă la urmă într-un fel convenabil, pozitiv în ciuda obstacolelor.

Din punctul de vedere al gândirii pozitive, optimismul constituie atitudinea care-i împiedică pe oameni să cadă în apatie, deznădejde într-un moment mai dificil.

Optimismul și speranța aduc mari beneficii celor care le posedă, cu condiția ca potențialitățile pe care persoana urmează să se bazeze să fie apreciate cît mai realist [2]. Așteptări peste posibilitățile de realizare nu pot conduce decît la atitudini de demobilizare, culpabilizare, nesiguranță și incertitudine, existînd posibilitatea ca aceste sentimente să se reactiveze la un nou obstacol la fel de dificil sau poate chiar mai mic.

M. Seligman definește optimismul în funcție de felul în care oamenii își explică reușitele și eșecurile.

El spune că totul se datorează modului de interpretare a rezultatului situației; optimiștii au certitudinea că un eșec a survenit datorită unei cauze exterioare lor, care le depășește posibilitățile, considerînd că acesta se datorează unei situații care poate fi schimbată, astfel încât data viitoare vor fi mai atenți la conjunctură și vor reuși.

Pesimiștii atribuie producerea eșecului exclusiv lor, datorită unor incapacități pe care ei le posedă.

În felul acesta se poate întîmpla și cu ambliopii pesimiști, ei pot să vadă mediul social extern ca fiind ostil sau indiferent față de ei datorită faptului că ei sunt persoane „cu un aspect fizic neplăcut”, „că poartă ochelari groși” cînd în realitate acest mediu este de multe ori victima unor stereotipii sociale și mentalități rigide care se reactivează sau sunt dobîndite în urma unei educații greșite.

Persoanele cu deficiență se pot simții mai integrați în viața socială datorită optimismului lor, a convingerii că și ei sunt egali ai celor considerați „normali”, că și ei au sentimente și gîndesc asemeni celorlalți, că nu sunt cu nimic mai prejos față de ei și că pot fi văzuți ca prieteni, colegi și parteneri de viață asemeni celorlalți. Această impresie este întreținută și favorizată de atitudinea celor din jur [30]. Fiecare cunoaștem o persoană care tot timpul este fericită, face glume bune, se distrează indiferent de ce se întîmplă și ne întrebăm cum reușește să fie tot timpul cu zîmbetul pe față.

Aceste persoane nu au secrete speciale, nu posedă nimic din ceea ce tu nu ai, singurele lucruri pe care le fac sunt anumite obiceiuri care îi fac să fie mai fericiți. Lyved îți spune care sunt.

Nu le pasă ce cred alții. Nu îi interesează ce au alte persoane de spus și ce cred alții. De asemenea, nu lasă oamenii cu atitudini negative să se apropie foarte mult de ei.

Se uită întotdeauna la partea bună a lucrurilor. Indiferent de situație, ei caută partea pozitivă. Chiar dacă nu găsesc o parte pozitivă, o vor crea. Sunt concediați? Se vor gândi că au mai mult timp pentru familie. Au prea mult de lucru? Se vor gândi că vor avea mai multa experiență la sfârșit.

Sunt prietenoși. Îți este drag să stai în preajma oamenilor fericiți, pentru că îți inspiră un sentiment plăcut. Dacă se angajează cineva nou în companie, acestor persoane nu le va păsa de experiența sa, ei vor doar ca noul om să fie fericit și să se simtă bine.

Ei rîd și zîmbesc tot timpul. Persoanele fericite zîmbesc atît de mult, încît a devenit un obicei pentru ei. Este foarte posibil să îi vezi zîbind fără motiv.

Oamenii fericiți trăiesc intens fiecare minut al zilei. Nu așteaptă să vină un moment distractiv, ei îl creează.

Dacă se tem de ceva, rîd în fața fricii.

În zilele noastre sunt foarte mulți oameni nefericiți. Bani insuficienți, slujba solicitantă, viețile personale nesatisfăcătoare, toate acestea fac ca oamenii să devină din ce în ce mai închiși și mai nefericiți [31]. "Ce îți trebuie ca să fii fericit? Ceva de făcut, pe cineva de iubit și altceva la care să speri", spune o veche zicală. Pasionat de lectură, Scott H. Young a adunat pe blogul său cîteva dintre ele, desprinse din literatura universală [31].

- Stabilește-ți obiective și străduiește-te să le îndeplinești;
- Fixează-ți scopuri în viață. Nimic nu trezește într-o persoană mai mult entuziasm decît un nou proiect de viitor. Din păcate, prea mulți dintre noi își abandonează singuri visurile, multe dintre ele fiind ușor de îndeplinit;
- Rîzi, nu îți pierde simțul umorului! Lasă seriozitatea deoparte cît mai des. Dacă ești suficient de "antrenat" poți cîștiga suplimentar făcînd o glumă buna chiar și în timpul negocierii unei afaceri. Amuză-te, înveselește-i și pe cei din jurul tău!
- Ajută-ți prietenii, fii alături de ei. Ajută-ți semenii. Nu se poate să nu fi simțit măcar o dată în viață sentimentul de satisfacție supremă pe care îl ai atunci cînd o persoană, apropiată sau nu, îți cere ajutorul iar tu i-l oferi. Un sfat, un compliment, o încurajare, pot face minuni;
- Socializează, nu te izola de ceilalți. Prețuiește-ți prietenii vechi și caută-i pe cei noi. Sunt undeva, prin apropiere.
- Trebuie să fii foarte echilibrat. Viața înseamnă mai mult decît o serie de evenimente. De asemenea, trebuie să fii conștient de faptul că viața este formată din greutăți și bucurii, așa că nu trebuie să simți că totul este împotriva ta atunci cînd treci prin momente grele.
- Fii recunoscător pentru ceea ce ai și pentru cine ești. Gîndește-te că, în ciuda faptului că ai și momente grele, există în viața ta și momente pentru care sa fii recunoscător. Asta nu înseamnă că nu poți visa să ai mai mult, ci că trebuie să fii recunoscător pentru ceea ce ai azi.



• Nu te compara cu alte persoane. Nu trebuie să te intereseze că alții au mai mult, gîndește că poate ei nu au ceea ce ai tu. Nu te gîndi că nu poți fi la fel de bun ca fratele tău pe un domeniu sau că vecinul are un salariu mai bun. Fericirea se învață!

• Fixează-ți sarcini din care poți obține satisfacții. Satisfacția este o parte importantă a fericirii. Chiar și atunci cînd ai de îndeplinit activități care includ sarcini nu foarte plăcute tot ai satisfacția lucrului împlinit, finalizat.

• Joacă-te și distrează-te. Nu lua viața prea în serios. Deși cu toții avem responsabilități nu vîd de ce nu am putea să ni le asumăm într-o manieră mai “jucăușă”. În realitate cei care procedează așa sunt mult mai mulțumiți de viața lor.

• Fii recunoscător și apreciază ceea ce ai. În general ne focusăm pe ceea ce nu avem în loc să ne concentrăm pe ceea ce avem. Nu există dubii ca o dată ce vom aprecia și vom fi mulțumiți cu ceea ce avem deja, starea noastră se va îmbunătăți simțitor.

• Învață să te placi și să te iubești. Trebuie să ne iubim noi înainte de a ne iubi ceilalți. A-i iubi pe ceilalți și a fi iubit este cheia fericirii.

• Investește timp și energie în relațiile importante. Oamenii fericirii investesc mult în relațiile lor și sunt foarte suportivi cu oamenii importanți din viața lor, fiind generoși și altruști.

• Trăiește sănătos. Mănîncă bine, fii activ, practică un sport. Este destul de dificil să fii fericit cînd ești bolnav sau cînd nu te simți bine.

• Controlează ceea ce poți controla. Sunt lucruri și situații, în viață, asupra cărora avem control dar și altele asupra cărora nu avem controlul. Acceptă ce nu poți controla și învață să faci diferența între cele două.

• Trăiește în prezent. Henry Miller afirma că “fiecare moment este deosebit dacă îl vezi așa”. Singurul moment în care putem fi cu adevărat fericiți este momentul prezent. Așa că, fii fericit acum. Dacă nu acum, atunci cînd?

## **4. Gîndirea pozitivă și sănătatea**

### **4.1. Gîndire pozitivă și nivel optim de stres**

### **4.2. Vindecarea prin gîndire pozitivă**

#### **4.1. Gîndire pozitivă și nivel optim de stres**

Stresul are și părți bune, există așa-numitul "Eustres" (sau stres pozitiv), care ne stimulează atunci cînd suntem într-o competiție, cînd facem un sport periculos sau cînd ne îndrăgostim. Ne simțim vii. În egală măsură, vorbim despre "eustres" atunci cînd avem competiție în cadrul unui departament de vânzări. Nu cred că este o diferență mare între a munci la antrenament ca să alergi un maraton sau a munci ca să-ți crești cota de piață sau distribuția numerică într-o industrie competitivă. Pînă la urmă este vorba de atitudine. Aceasta face diferența între cît suntem de stresați fiecare dintre noi în raport cu un anumit tip de stimuli și cum decidem să reacționăm.

Sursele de stres sunt diferite pentru fiecare dintre noi, la fel și efectele: pesimiștii, perfecționiștii și cei cu personalitate de tip A - nerăbdători, excesiv de conștienți de timp, competitivi în exces, agresivi și incapabili să se relaxeze - își cresc nivelul de stres prin felul lor de a fi și îl cresc semnificativ și pe al celor din jur. Aceștia sunt de obicei performanți, muncesc mult, nu își depășesc termenele și cea mai mică întârziere îi face nefericiți. Faptul că își depășesc sistematic limitele nu îi face neapărat manageri buni. În funcție de obiective, vrem să-i angajăm sau promovăm, știind că sunt "stress junkies" [13].

Respectiv, cum să creăm acel stres pozitiv care generează performanța. Așa cum unii dintre noi nu producem rezultate decît dacă avem un anumit nivel de presiune, pe principiul învățatului studentesc, doar cînd se apropie examenul, companiile nu produc rezultatele scontate fără stres. Cînd nivelul de stres organizațional este sub control și folosit pentru a produce rezultate, este excepțional, însă cît de bine reușim să facem asta?

Sunt multe situații în care stresul este folosit ca un factor pozitiv la nivel organizațional. Există specialiști în turnaround-uri, care preiau companii în pierdere și le transformă în afaceri profitabile. E teribil de stresant să nu ai bani să plătești salariile și furnizorii, dar lor le place să găsească soluții. Managementul unei companii poate decide să crească nivelul de stres, ca să "miște" organizația dintr-o zonă de confort dată de o cotă semnificativă de piață. La fel de bine, în cazul unei industrii care a intrat în declin, managementul poate decide o schimbare strategică fundamentală, chiar dacă firma este încă profitabilă. Uneori este o opțiune să induci stres prin includerea în echipa de management a unui top performer veșnic nemulțumit de stadiul curent și capabil să "clatine" nivelul de confort al celorlalți. Exemplul este poate supra-simplificat, dar principiul este clasic în managementul schimbării. Una dintre etapele importante în schimbare este să generezi nemulțumire față de starea existentă, deci stres.

La polul opus generării voluntare de presiune, se află organizațiile sau echipele stresate dincolo de orice limite sănătoase, în care "modelele" organizaționale sunt de fapt oameni care abuzează de ei înșiși muncind prea mult, haotic și fără obiective clare. Este rău să lucrezi pentru o organizație care e stresată? Poate că da. Dar cred că, în funcție de obiectivele pe care le ai, poți alege să fii într-o astfel de companie tocmai pentru experiența de viață și pentru provocarea pe care o reprezintă: ce aport poți să ai tu într-un astfel de context? Cu siguranță ca nivelul de stres este mare, dar, din punctul tău de vedere, poate fi incitant.

Strategia personală pentru a genera stres pozitiv poate începe prin a ne gândi să facem asta, în contrapondere cu nenumăratele surse de stres negativ. Preocupați de subiect, avem oricum mai multe șanse să găsim soluții, iar încercarea de a raționaliza stresul pe care îl generăm pentru cei din jur este cu siguranță un bun exercițiu ca să ne analizăm și raționalizăm propriile surse de stres.

#### **4.2. Vindecarea prin gândire pozitivă**

Tot ceea ce facem, de la gând, privire, gest, vorbă, fapta, se înregistrează undeva, în finitul care ne înconjoară și când plecăm din viață ne întâlnim cu noi, fiind direct răspunzători pentru tot ceea ce am făcut". Fiecare dintre noi este stăpîn pe gândurile sale. Acest lucru reprezintă puterea miraculoasă prin care toate lucrurile devin posibile. Emitem negativ, atragem dezechilibre energetice și deci, boala; emitem gânduri pozitive, primim starea de bine și de sănătate. Trebuie să învățăm să deținem controlul absolut asupra mecanismului nostru de gândire, supraveghindu-l în permanență. Marea putere a gândului ne poate vindeca bolile și astfel, ne face fericiți din nou, plini de viață și de forță. Puterea vindecătoare infinită își are rădăcinile în subconștientul nostru, al oamenilor. Schimbîndu-ne radical modul de a gândi ne vom influența benefic drumul vieții. Gîndurile noastre sunt active și constituie semințele pe care le-am plantat. Subconștientul nu este interesat dacă gîndurile noastre sunt bune sau rele, ci pur și simplu răspunde în deplina conformitate cu natura acestor gînduri. El nu ne va contrazice niciodată, ci va accepta mereu ceea ce afirmăm în mod conștient. Prin urmare, trebuie să fim deciziși să alegem viața, sănătatea și iubirea. Renunțînd la vechile tipare înrădăcinate în subconștient, vom cîștiga o viață sănătoasă. Gîndul este viața. Gîndurile noastre creează mediul înconjurător și lumea noastră. Dacă avem gînduri sănătoase, ne putem păstra sănătatea. Dacă întretînem gînduri de boală, nu vom avea niciodată o sănătate bună și nici frumusețe și armonie. Nu trebuie să uităm: corpul este produsul minții și mintea noastră îl controlează. Dacă ne menținem pe poziția gîndurilor viguroase, la fel ne va fi corpul. Gîndurile de iubire, pace, mulțumire, puritate, perfecțiune promovează o sănătate radioasă. Corpul este asociat minții. Dacă ne doare dintele sau stomacul, mintea este imediat afectată. A înceta să gîndim corect,

înseamnă a fi perturbați. Dacă există o stare depresivă în minte, nici corpul nu poate funcționa corect. Sănătatea mentală este mai importantă decât cea fizică. Dacă mintea este sănătoasă, corpul va fi sănătos. Dacă mintea emite gânduri pure, bolile vor părăsi corpul. Fiecare gând, cuvânt sau emoție provoacă o vibrație în fiecare celulă a corpului și lasă acolo o impresie adâncă. Trebuie să învățăm să înlocuim gândul nociv cu gânduri bune. De exemplu: gândul de curaj va servi imediat drept antidot puternic contra urmărilor gândului de frică. Este foarte important de știut că fiecare celulă a corpului crește, suferă, primește un impuls de viața sau de moarte la fiecare gând care ne trece prin minte. Intoxicarea corpului fizic nu este doar consecința unei alimentații dezechilibrate, cum se crede, ci și rezultatul unor factori emoționali. Supărarea, furia, nemulțumirea modifică funcționarea corectă a bilei, a ficatului și inflamează mucoasă intestinului subțire. Teama transformă mucoasă intestinului gros. Drept urmare, abdomenul se balonează apărând disconfortul fizic, insomniile, dereglările metabolice. Toate aceste modificări determină o reacție imunitară anormală. Gândurile negre sunt direct răspunzătoare de “otrăvurile” din mental, apoi se răsfrâng asupra corpului fizic. Așa iau naștere bolile. Sentimentele negative reprezintă otravă și stres pentru întregul organism. Furia, mania, răzbunarea, duc la dereglarea echilibrului acido-bazic. Așadar, tensiunea nervoasă blochează intestinele, făcându-le inactive. Dacă omul continuă să fie nervos, încărcătura emoțională devine cronică, iar dezechilibrele nutriționale specifice devin mai pronunțate. Sodiul și apa sunt reținute în organism, în timp ce potasiul, vitamina C, magneziul și vitamina B sunt epuizate. Ce-i foarte trist, este faptul că ne sinucidem lent, dar sigur, neglijând anumite semne particulare de încetinire a funcțiilor unor organe, apărând astfel: indigestia, colita, constipația, circulația sanguină deficitară, etc. Pe fondul acestor dereglări, stresul, furia, teama, nervozitatea, nemulțumirea, neliniștea accentuează starea de boală și de îmbătrânire prematură. Când gândirea se purifică, afirmând binele, nu se produc asemenea blocaje. Imediat ce ne creăm imaginea noului mod de viață și de gândire în minte și inima, înseamnă că dorim o schimbare interioară. În funcție de cum gândim, declanșăm în propriul organism reacții și mecanisme ale căror urmări le vom suporta. Una din legile Divine la care este supus omul este legea cauzei și a efectului, care este cunoscută și sub numele de Legea Karmei [25] La fel cum acționează în planul fizic, Legea Karmei acționează și în planul mental și în cel spiritual. Deci, bolile au cauze fizice, mentale și spirituale (cauzele spirituale ale bolilor vor fi tratate într-o apariție viitoare). Omul, ca să-și ia toate examenele din școala vieții, trebuie să coreleze vindecarea fizică cu cea mentală și cea spirituală. Nu întotdeauna toate examenele vieții sunt trecute, și pentru asta revenim la viață într-o nouă încarnare. Numai astfel progresăm și ne înălțăm spiritual, pentru că totul este evoluție. Deci, orice boală are și o cauză mentală. Gândurile rele, grijiile, fricile, toate răutățile și negativitățile noastre produc boli în planul mental, care, în timp se manifestă în plan fizic. De aceea, pentru a trata o boală, este necesar să-i cunoaștem originea, cauza. Degeaba vom trata cu medicamente o boala care își are originea în

planul mental. Cel mai bun medicament este să-l facem pe pacient să înțeleagă mecanismele îmbolnăvirii și vindecării. Când va înțelege acest lucru, prin programare mentală pozitivă el se va putea vindeca singur, dacă nu cumva boala are și o cauză spirituală. Atunci, programarea pozitivă are efect diminuat. Bolnavul suportă astfel consecințele faptelor sale. Se poate vindeca numai prin suferința, rugăciune, smerenie și bunăvoința divină sau va duce cu el mai departe aceeași problema în viața viitoare, pentru că nu întotdeauna terminăm de achitat toate datoriile într-o singură încarnare; în funcție de câte greșeli avem de îndreptat, ne putem întinde aceasta acțiune chiar pe parcursul mai multor vieți viitoare. Când vom reuși să intrăm în atmosfera mentală pozitivă, tiparele vechii gândirii se vor aranja, iar structura moleculară a organismului se va modifica, conform noii stări, în consecință. Factorul hotărâtor în vindecare este percepția individuală reflectată în gândurile pozitive. Miracolul vindecării sta în gândurile noastre despre sănătate. Puterea gândirii pozitive consta în repetiție, în insistența de a emite aceleași gânduri bune și de a avea deplina încredere în aplicabilitatea lor.

## 5. Strategii de dezvoltare a gândirii pozitive

### CARE ESTE ANTIDOTUL GÂNDIRII NEGATIVE ?

A învăța să gândești pozitiv nu e nici costisitor și nici nu ne răpește prea mult din prețiosul nostru timp. Generați gânduri de perfecțiune, căutați să aveți gânduri de perfecțiune! Gândurile fericite sunt în esență o biochimie a fericirii, iar un trup mai fericit este eminent un trup mai sănătos. Trebuie să avem puterea și motivația pentru a învăța să gândim pozitiv, și propun să începem cu persoana fiecăruia dintre noi. Înainte de a căuta remedii savante pentru a trata o afecțiune sau alta cred ca este imperios necesar să privim cu sinceritatea ochilor minții în adâncurile fiecărei persoane și a începe exercițiul autocunoașterii. Să anexăm acestuia o stimă de sine crescută, un respect de sine crescut și nu în ultimul rând, o încredere în sine nemărginită. Toate aceste frumuseți sunt generate de o gândire pozitivă. Să plămădim gânduri de fericire și să lăsăm ca ele să ne magnetizeze, să învățăm a asculta rezonanța lor uimitoare în mintea noastră, să asimilăm puterea tămăduitoare a gândurilor noastre prin toți porii ființei. Lăsați-vă purtați de stresul vibrant al gândurilor ce vă aduc cea mai mare satisfacție, bucurați-vă de ziua de azi și vibrați alături de ea, trăiți frumos și începeți chiar de azi.

Universul întreg este o capodoperă a îmbelșugării și a abundenței, iar atunci când dobândim atitudinea supremă de a capta și a asimila abundența Universului, vom trăi bucuria, fericirea, minunea de a simți sațietate – sănătate, bunăstare, generozitate, recunoștință și nu în ultimul rând caracter [22].

Gîndurile au spirit, se afirmă cu convingere în cultura japoneză. Parafrazînd, putem afirma că gîndurile sunt entități vii, pulsînde, active care constituie semințele pe care le-am plantat pe ogorul vieții noastre. Trebuie să învățăm să deținem controlul asupra gîndurilor noastre. Puterea miraculoasă a gîndului este aceea că ne poate vindeca de toate maladiile lumii. Emitem gînduri pozitive atragem sănătate și stare de bine, emitem gînduri negative, atragem dezechilibre energetice, deci boala și suferința. Imaginați-vă puțin starea de sănătate perfectă de care trupul și mintea dumneavoastră se bucură. Nimic nu trebuie să vă perturbe acest gînd, acest echilibru perfect generat de mintea dumneavoastră. Nu trebuie să uităm că trupul, corpul nostru este produsul minții noastre, mintea umană influențează dezvoltarea armonioasă a acestuia.

Cînd oamenii comunică între ei gînduri pozitive, rezultă armonie: este uimitor de benefic exercițiul de a ne gîndi la oamenii cu care rezonăm pozitiv (prieteni, familie iubiți/te) ca la o oglindă în care ne putem desluși propria reflecție și astfel să învățăm să fim deschiși la schimbare, idei noi, emoții și cunoaștere.

Boala nu poate devora un trup care este sălașul gîndurilor armonioase, a cărui rezonanță este armonia. Viața a fost creată pentru belșug, deci nu lăsați nici un gînd de limitare să se hrănească din mintea voastră! Avem iubire mai mult decît suficientă. Avem idei creatoare nelimitate. Avem bucurie, fericire mai mult decît suficientă. Avem resurse pentru a realiza imposibilul și sunt acolo, sunt tangibile și toate acestea încep să apară cînd mintea noastră devine conștientă de natura sa infinită și vindecătoare. Sarcina fiecăruia dintre noi este să urmeze curentul din miezul Universului și să-l sărbătorească în interiorul lumii existente. Omul oferă măsura, echilibru lucrurilor.

### **METODE TERAPEUTICE ÎN ACCENTUAREA GÎNDIRII POZITIVE**

Optimismul nu este neapărat apanajul oamenilor cu o personalitate pozitivă. El poate fi învățat, fiecare dintre noi își poate cultiva modul de a vedea partea plină a paharului. Știri pe aceeași temă. Mic ghid de supraviețuire după concediere. Depresie? Hormonul sexual masculin ar putea fi de vină. Cît de eficiente sunt cărțile automotivaționale pentru tratarea depresiei?... Într-un mediu atît de sumbru, cum este cel în care trăim, optimiștii sunt specimene rare și, în plus, sunt priviți cu ochi critici de ceilalți. Li se scoate în evidență latura naivă, li se impută o carență în ceea ce privește intuirea subtilităților negative ale problemelor de zi cu zi. Totuși, personalitățile optimiste merită un alt tip de analiză și de tratament, sunt de părere specialiștii. Așa-numita psihologie pozitivă încearcă să decripteze modul de funcționare al persoanelor care privesc cu încredere către viitor. Profesorul de psihosociologie Philippe Gabillet, autorul cărții „Elogiu optimismului“, crede că optimiștii sunt acele personalități rătăcite în lumea dezamăgitoare a afacerilor, care fac tot posibilul să găsească motive pentru a rezista într-un mediu care, se știe dinainte, nu are cum să se îmbunătățească. „Aceasta este principala caracteristică a personalităților optimiste: ele funcționează, în esență,

gîndindu-se la potențial, la lucrurile bune care se pot întîmpla. Asta face ca, încă de la început, optimiștii să vadă în orice situație ceea ce se poate face. Un pesimist, chiar dacă este foarte inteligent, se va mulțumi să constate ce se face în prezent, eventual să analizeze, la rece, ce s-ar putea face. Dar va rămîne într-o postură pasivă, de observator, și, ulterior, se va transpune în rolul unei victime.

*Lecția numărul 1:* „Să zicem că e așa...” Optimistul, în încercarea lui de a se mobiliza pozitiv, va ajunge chiar la situația „să zicem că e așa...”, adică acționează ca și cum nici o piedică nu i-ar sta în cale în îndeplinirea unui obiectiv. De exemplu, „să zicem că mă vindec de această boală incurabilă...” sau „să zicem că îmi găsesc de lucru în viitorul apropiat...”. Această tactică îi ajută să nu se înece în fatalism și să acționeze, să facă tot ce trebuie în direcția dorită. „Încrederea lor în puterea voinței lor este non-negociabilă”, subliniază Philippe Gabillet [21]

*Lecția numărul 2:* Optimizarea. Să faci tot ce poți tu mai bine, indiferent ce piedici pot să apară. Acesta este conceptul optimizării, pe care optimiștii par să-l stăpînească foarte bine. Un exemplu în acest sens îl oferă Yves de Montbron, administratorul site-ului francez Liga optimiștilor: „Un bărbat a reușit să-și ducă toată familia într-o călătorie în jurul pămîntului, în ciuda faptului că fusese concediat brusc și nejustificat de șeful lui. După călătorie, spunea: „L-am urît mult pe fostul meu șef, dar dacă l-aș vedea acum, l-aș lua în brațe și l-aș pupa. Datorită lui, am reușit să-mi îndeplinesc unul dintre visurile vieții mele”, povestește Yves de Montbron.

*Lecția numărul 3:* Nu generaliza! Optimiștii văd orice eveniment ca fiind tranzitoriu, pe cînd pesimiștii nu întrevăd decît caracterul lor permanent, explică profesorul Martin Seligman, părintele psihologiei pozitive, de la Universitatea din Pennsylvania. Primii spun: „Dacă merg des la restaurant, nu pot să mă țin de dietă”, în timp ce negativiștii spun: „Nu folosește la nimic să ții o dietă”. De asemenea, Seligman scoate în evidență tendința de generalizare a pesimiștilor, care nu aduce nimic bun. Ei gîndesc astfel: „Literatura nu mai e bună de nimic”, pe cînd adepții gîndirii pozitive spun: „Cartea asta nu e chiar oribilă”.

*Lecția numărul 4:* Evenimentele negative vin și pleacă chiar dacă, mai ales în vremurile dificile de astăzi, evenimentele negative îi afectează în egală măsură pe pesimiști, și pe optimiști, aceștia din urmă nu le lasă să le invadeze toate aspectele vieții. Astfel că dacă, de exemplu, au o criză de cuplu, încearcă pe cît posibil să nu lase starea negativă să le afecteze și viața la serviciu, și invers. Știu foarte bine să-și compartimenteze viața. Plus că evenimentele negative vin și pleacă în același mod, cred ei.

*Lecția numărul 5:* Conștientizează-ți vremelnicia „Optimiști paradoxali”, așa îi numește Yves de Montbron pe cei care conștientizează foarte bine efemeritatea tuturor lucrurilor, inclusiv a propriei vieți și, totuși, văd partea plină a paharului. Imediat ce moralul a scăzut puțin, reconectarea cu prietenii îi ajută pe aceștia să-și recîștige resursele pentru a merge mai departe, spune el. „Perfect

conștienți de caracterul efemer al vieții, optimiștii se încapățânează să se bucure de ea. De aceea, optimismul este carburantul numărul unu pentru a menține coeziunea într-o echipă profesională, dar și într-o familie“, subliniază Philippe Gabilliet.( [adev.ro/miggsq](http://adev.ro/miggsq))

### **Calea pentru a dobândi o gândire pozitivă**

„Legea vieții este legea convingerii. O convingere este un gând în mintea ta. Să nu crezi în lucruri care îți pot dăuna sau te pot răni. Crede în puterea pe care o are subconștientul de a te vindeca, inspira, în stări și de a te ajuta să prosperi. Lucrurile se vor întâmpla potrivit convingerii tale”

*Negativiștii nu obțin niciodată nimic.* Nu exista viață în mod negativ, ci numai deteriorare, distrugere și moarte. Negativiștii sunt marii inamici ai succesului. Oamenii care întotdeauna contrazic totul, care se plîng întotdeauna de perioade grele și afaceri nereușite, sănătate precară și sărăcie atrag influențele negative, distructive și neutralizează orice efort.

Gîndurile constructive îi abandonează pe aceia care gîndesc întotdeauna distructiv și care folosesc un limbaj distructiv, pentru că ei nu gîndesc nimic pozitiv, nimic care să atragă lucrurile pozitive. Principiile creatoare nu pot supraviețui într-o atmosferă negativă, distructivă în care nu se poate obține nici cel mai mărunț lucru. Așadar, oamenii negativiști sunt întotdeauna pe o pantă, pe drumul către eșec. Ei pierd puterea afirmării și alunecă, incapabili să mai țină drumul drept.

#### *Negativismul îți sărăcește puterile*

Negativismul îți va paraliza orice ambiție dacă te complaci cu el. Îți vei ucide încrederea în tine, pînă ce vei deveni o victimă a unei situații în loc să fii stăpîn pe ea. Puterea de a face, este, în general, o chestiune de încredere în tine însuși. Orice ai întreprinde, nu vei reuși pînă ce nu vei fi convins că poți să faci. Nu vei fi stăpîn pe situație pînă cînd nu te vei simți stăpîn și vei avea reprezentarea acțiunii în mintea ta. Trebuie mai întîi gîndit, astfel nu va putea fi pus în practică. Trebuie să devină o realizare a minții, înainte de a deveni o realizare materială. Prea mulți oameni își lasă gîndurile despre frică și eșec să le domine viețile. Aceasta duce la o atitudine pasivă, la slujbe fără orizont, care au ca rezultat venituri mediocre, stiluri de viață mediocre și satisfacție minimă în carieră. Chiar și atunci cînd au idei constructive, inovatoare, se tem să le prezinte. „Ce sens are?”, se întrebă ei. Sunt convinși că vor fi respinse. Bărbații și femeile cu atitudini pozitive nu au ca obiectiv să devină „tipi sau tipe obișnuite”. Frica este înlocuită de încredere, iar carierele lor înfloresc.

#### *Fii pozitiv în relațiile tale cu ceilalți*

Fii sigur că, atunci cînd ai un gînd rău, un gînd nesănătos. Discordant, îndreptat către cineva, vei striga: „Stop! Dispari” Privește către lumina soarelui; dacă nu poți face nici un lucru bun în această lume, fii sigur că nu vei împrăștia semințe otrăvitoare, veninul răutății și ura.



Legat de serviciul și de scopurile din viața ta, păstrează întotdeauna și îndreaptă către toată lumea gândurile bune, blânde, de înțelegere, de iubire. Astfel, nu vei deprima și nu vei stingheri, ci vei împărtăși strălucire și lumina soarelui în loc de tristețe și umbră, ajutor și încurajări în loc de descurajare.

#### *Dezvoltă o atitudine optimistă*

Nu exista un obicei mai încurajator decât acela de a avea o atitudine încrezătoare, de a crede că lucrurile vor avea o rezolvare fericită, că vom triumfa și nu vom suferi de un eșec, că, indiferent de ceea ce s-ar putea sau nu să se întâmple, vom fi fericiți.

Pentru sporirea gradului de plăcere la locul de muncă și pentru construirea unor relații care să te ajute să reușești și să avansezi, nu există nimic mai folositor decât o atitudine optimistă – cea atitudine care caută și așteaptă întotdeauna ceea ce este mai bun, cel mai reușit, cel mai fericit – și nu-ți dă voie să intri într-o stare pesimistă, de descurajare.

Să crezi din toată inima că vei face ceea ce ești destinat să faci. Să nu ai niciodată vreun dubiu că nu vei reuși. Alungă-l din mintea ta atunci când caută o poartă de intrare! Reține doar „gândurile prietene”, ideile despre lucruri pe care vrei să le obții. Respinge „gândurile dușmane”, stările de descurajare, orice lucru care ar putea sugera eșecul sau nefericirea.

#### *Alungă gândurile negative din viața ta.*

Atunci când trăiești cu gânduri negative, forța ta vitală rămâne blocată în subconștient ca și cum ai pune un picior peste un furtun de grădină, oprind curgerea apei. Emoțiile negative, blocate în subconștientul tău devin proeminente, dând naștere la boli, atât fizice, cât și la nivel mental.

Scapă de negativism, de voința negativă, de spiritul critic exagerat și de autoblamare și înlocuiește-le în mintea ta cu gânduri constructive despre armonie, sănătate, pace, voieșie și voința pozitivă și îți vei transforma viața.

**Gîndind constructiv**, bazat pe principiile universale, poți schimba toate tiparele negative din mintea ta și astfel să poți trăi o viață frumoasă.

Ca să mergi pe drumul regal, presărat cu tot felul de lucruri frumoase – spirituale, mentale, materiale și financiare – va trebui să nu creezi obstacole și impedimente în calea nimănui; nu trebuie să fii gelos, invidios sau să ai resentimente față de alții.

O sugestie negativă sau un gând negativ, venite din partea unei persoane, nu are putere decât dacă i-o conferi tu. Sugestiile sunt o putere, dar nu sunt puterea care înseamnă armonie, frumusețe, dragoste și pace. Atunci când cei din jurul tău exprimă negativism sau îndreaptă sugestii negative către tine, ține minte că ai abilitatea de a te contopi mental cu Inteligența Infinită din tine, ale cărei principii sunt dragostea, generozitatea și armonia – nu negativismul.

Să nu termini niciodată un enunț cu o negație; convertește-l într-unul pozitiv, iar minunile vor începe să se întâmple în viața ta. Dacă te-ai complăcut în frică, îngrijorare și alte forme distructive

de gândire, subconștientul va accepta gândurile negative ca pe niște cereri și va începe să le pună în practică. Remediul este acela de a începe să-ți dedici gândirea bunătații, păcii și iertării. Subconștientul tău fiind creativ, va începe și el să creeze în viața ta acele atribute pe care le-ai hotărât. De fiecare dată când concepi sau emiți gânduri negative, ajuți la prelungirea situației care îți deranjează pacea minții și asiguri eșecul eforturilor tale. Ca efect, lucrezi împotriva ta. Modelează-ți gândirea interioară scopurilor pe care le ai. Eșecul înseamnă gândire negativă. Acesta are mai multe cauze. Una dintre ele, poate cea mai importantă, este convingerea că eșecul este inevitabil.

Atunci, fiecare parte a corpului tău exprimă aceste gânduri; viața ta exterioară va demonstra ceea ce tu imprimi voii în subconștientul tău. Nu exprima în forul interior lucrurile pe care nu le vrei puse în practică în viața exterioară.

*Ambiția este esențială.*

Cei mai mulți oameni s-ar descurca onorabil în viață dacă ar avea pe cineva care să-i împingă de la spate, să-i stimuleze, să-i entuziasmeze, să-i inspire în mod constant; dar ei nu au nici o înclinație să facă asta pentru ei înșiși și astfel se complac în mediocritate. Sunt dependenți de alții. Atunci când stai de vorbă cu ei, le reîncarci bateriile și le aprinzi ambițiile, spunându-le că totul este posibil pentru ei, îi reîncarci astfel la fel cum se reîncarcă o baterie de mașină. Se comportă excelent pentru câteva zile și începi să crezi că vor trece la o pagină nouă și își păstra entuziasmul, dar, deodată, se prăbușesc. Puterea lor dispare și trebuie să fie reîncărcați. Par incapabili să se miște singuri. Nu au inițiativă, o direcție proprie. Trebuie să fie mișcați la fel ca piesele de pe o tablă de șah. Atunci când își dau seama că sunt singuri, că nu au pe cine să se sprijine și sunt lipsiți de un motor, sunt uimiți; nu par să știe ce au de făcut.

Sunt mulți bărbați și multe femei care par foarte ambițioși să-și croiască un drum, dar nu au puterea de a porni la drum. Așteaptă să se întâmple ceva, cineva să-i împingă într-o poziție, un prieten influent care să-i avanseze. Acești oameni se mișcă pe linia minimei rezistente. Le-ar plăcea foarte mult să se bucure de succes, dar le este teamă de prețul care trebuie plătit. Viața de succes este mult prea extenuantă pentru ei. Sunt prea multe dificultăți, necesită prea multă insistență și încăpăținare în fața unor obstacole, aparent de nedepășit. Oamenii trăiesc cu ideea nedefinită ca, undeva în lume, se afla ceva pregătit pentru ei și că, printr-o întâmplare va ajunge la ei, dacă așteaptă suficient de mult. Între timp, sunt mulțumiți că sunt sprijiniți și susținuți de alții. Această lipsă de încredere în sine, această dependență de o forță exterioară este fatală pentru orice fel de avansare și realizare. Ca regulă, nu te ridici din mizerie și obscuritate la prosperitate, onoare și faimă salvând pe cineva de la înec sau întâlnind un milionar care te place. Întotdeauna va trebui să-ți demonstrezi caracterul, felul de a gândi.

**Caracterul este destinul.** Caracterul este felul în care gîndești, simți și crezi, valorile spirituale care tronează în mintea ta, integritatea și onestitatea de care dai dovadă. Aceste calități aduc roade.

### **Tehnici pentru a învinge gîndirea negativistă.**

Modul ideal de a scăpa de emoțiile nedorite este acela de a practica legea substituției. Înlocuiește un gînd negativ cu unul pozitiv, constructiv. Atunci cînd gîndurile negative îți pătrund în minte, nu te lupta cu ele; în schimb spune-ți: „Încrederea mea este în lucrurile bune”. Vei vedea cum gîndurile negative se împrăștie, tot așa cum lumina împrăștie întunericul. Ocazional, vei vedea că mintea ta încearcă să-și reia vechile obiceiuri de agitație, frămîntare, îngrijorare și analizare a părerilor altora. Atunci cînd gînduri ca acestea vă vin în minte, emite-ți ordinul: „Stop! Doar gîndurile mele îmi alimentează subconștientul”. Indiferent dacă este o problemă de serviciu sau personală, fă acest lucru de o sută de ori pe zi sau, dacă este necesar, de o mie de ori. „Dacă viața îți dă lămîi, atunci fă o limonadă”.

**Vizualizarea** Vizualizează felul în care vei trata provocările pe care le întâlnești în fiecare zi. Dacă vei face o prezentare de produs pentru vînzare sau vei pregăti un raport pentru o ședință de conducere sau te vei angaja în orice activitate productivă, plănuiește-ți în minte ceea ce vei spune, cum o vei spune, ce pași trebuie să urmezi. Repetă de cîteva ori în mine! Ți se va întipări adînc în subconștient, va intra în fiecare celulă a creierului tău. Vei deveni legat de succes și, atunci cînd vei face vînzarea către client sau vei sta în fața consiliului de conducere, sau te vei angaja în orice activitate, subconștientul va prelua controlul, și tu vei obține rezultate dorite.

**Slava Domnului ca este luni.** Expresia „Mulțumesc lui Dumnezeu că este vineri!” Este acceptată acum că fiind atitudinea tipică majorității muncitorilor simpli din Statele Unite ale Americii. Ne gîndim la sfîrșitul de săptămîină și la pauza pe care o luăm de la serviciu. Nu este nimic în neregulă cu asta, cu toții trebuie să ne bucurăm de zilele de odihnă. Totuși, oamenii ambițioși și de succes abia așteaptă să își reia activitatea lunea următoare. Mulți oameni vorbesc despre „lunea albastră”. Acești oameni sunt deja resemnați cu soarta lor și încep să-și restrîngă orizonturile vizuale. Așadar, lunea aduce cu sine un anume sentiment de resemnare: duminica ei își creează conștient viitorul, iar subconștientul răspunde pe măsura. După toate probabilitățile, ei nici nu știu că și-au făcut planuri în avans și că astfel își creează „soarta”. Dacă înlocuiești aceasta resemnare cu gînduri pozitive legate de munca pe care o faci și cu anticiparea provocărilor și a oportunităților pe care le vei avea, vei eradica aceste dimineți „albastre” de luni.

**Terapia cognitiv comportamentală** vă poate ajuta să vă eliberați de gîndurile negative, să vă recuperați mai repede în urma unei depresii și, totodată, va ajuta să vă bucurați de viață în adevăratul său sens. Depresia trebuie tratată, iar orice gînd negativ pe care-l avem, va încetini vindecarea. Pe de altă parte, persoanele care suferă de depresie, nu accepta gînduri sau emoții

pozitive, pur și simplu, ei nu le pot simți sau percepe. Acest stil cognitiv se numește amortizare. Persoanele care trec prin depresie își suprimă gândurile și emoțiile pozitive și trăirile acestora sunt, de cele mai multe ori, sumbre. De obicei aceștia își autotransmit gânduri de vinovăție, gânduri de genul “nu merit să fiu fericit” sau “bucuria mea oricum nu va dura”. Mamele care se confruntă cu depresie postnatală se simt vinovate de acest fapt și se acuză că nu sunt suficient de bune pentru copilul lor. Această voce interioară care transmite gândurile negative este, de fapt, un pesimism defensiv, o formă de autoprotecție, o armă de apărare împotriva unui mare eșec sau a unei deziluzii.

### **Cum ne poate ajuta terapia cognitiv comportamentală**

Terapia cognitiv comportamentală, (prescurtat TCC), este cel mai bun mod de a trata depresia. În TCC, pacientul și terapeutul trebuie să lucreze împreună pentru a descoperi modelele de comportament care trebuie schimbate. Scopul acestei terapii este de a recalibra creierul cu gândurile pozitive și fericirea. Un eveniment din viața cuiva poate avea efecte negative majore asupra stării sale ulterioare. Astfel, împreună cu terapeutul, se va descoperi acest eveniment marcant care a declanșat emoțiile negative și se va repune într-o altă perspectivă. I se va găsi un motiv și i se va aloca o explicație, astfel că pacientul să se poată elibera de el.

### **Cinci tehnici aplicate în Terapia Cognitiv Comportamentală**

Chloe Carmichael, doctor psiholog la o clinică din New York a propus 5 tehnici care pot contracara gândirea negativă și depresia. Aceasta a descoperit că persoanele depresive nu răspund bine la exercițiul de auto-studiere și din acest motiv a impus ca lucrul pacientului cu terapeutul să se desfășoare pe o perioadă de minim 6 săptămâni [30].

#### **1. Brainstorming**

Faceți un brainstorming împreună cu terapeutul vostru pentru a depista rădăcina depresiei. Odată aflată, scrieți pe o hârtie o propoziție simplă despre acel fapt, ce anume v-a deranjat/durut la momentul respectiv și scrieți și câteva moduri prin care credeți că veți reuși să îmbunătățiți acest inconvenient. De exemplu dacă singurătatea este motivul depresiei, scrieți pe listă cum doriți să o combateți: înscrierea într-un club, participarea la diverse activități, ieșiri cu prietenii, etc.

#### **2. Auto-declarația**

După ce ați localizat rădăcina depresiei, scrieți auto-declarații pentru a contracara gândurile negative. Găsiți părțile bune ale problemei și formulați-le în aceste auto-declarații. Repetați-le de câte ori simțiți ca un gând negativ pune stăpânire pe voi. În timp, veți crea noi asocieri, înlocuind gândurile negative cu cele pozitive. De exemplu, în cazul în care gândul negativ va transmite “Sunt deprimat acum”, voi, nu veți spune “Sunt fericit acum”, ci, o auto-declarație ajutătoare ar fi să spuneți: “Fiecare om are în viață sușuri și coborâșuri. Și eu la fel”. În acest fel mintea voastră conștientizează situația mult mai bine și vă păstrează un nivel ridicat de bucurie și de optimism,

ferindu-va astfel de dezamăgire și suferința. Auto-declarațiile trebuie reactualizate și un sfat al doctorului ar fi ca acestea să fie traduse în altă limbă sau reformulate pentru a nu intra în rutină [30].

### ***3. Căutați pozitivismul în jurul vostru***

Găsiți tot timpul noi oportunități de a gândi pozitiv. Dacă intrați într-un loc nou, încercați să observați lucrurile care va plac de acolo și nicidecum invers. Impuneți-vă să găsiți mereu 5 lucruri frumoase în jurul vostru. O altă tehnică ar fi să vă setați alarma telefonului la 3 momente de timp diferite pentru ca atunci când va suna, să vă reamintiți automat să vă schimbați gândurile negative în cele pozitive. Psihologul recomandă să urmați această metodă împreună cu un prieten care lucrează și el cu TCC. Astfel, împărtășindu-vă experiențele, deveniți mai conștienți de ele și, implicit, mai atenți în a urma regulile TCC [30].

### ***4. Țineți un jurnal al zilei***

La sfârșitul fiecărei zile, scrieți într-un jurnal (poate fi și electronic) lucrurile frumoase pe care le-ați trăit și scrieți pentru ce îi sunteți recunoscători vieții. Înregistrarea gândurilor pozitive vă poate ajuta să le vizualizați mai ușor și să creați noi asocieri în minte pentru a găsi drumul corect care să va scape de depresie. Transformă gândul: “O altă zi de muncă!”, în gândul “Ce zi minunată este astăzi!”.

### ***5. Acceptați dezamăgirile ca parte a vieții***

Trebuie să învățați să acceptați dezamăgirile ca parte integrantă a vieții, doar așa veți reuși să le depășiți și să mergeți mai departe cu zîmbetul pe buze. Dacă treceți printr-o despărțire, nu dați vina pe voi pentru aceasta, ci mai bine încercați să vedeți părțile bune ale situației. Scrieți ceea ce ați trăit și ce ați învățat din aceasta experiență pentru a vedea ce trebuie să faceți diferit data viitoare, avînd grija, totodată, să țineți la distanță gândurile negative [30].

**Recomandări pentru a gândi pozitiv.** Pentru a deveni o persoană pozitivă nu este suficient să vă informați în legătura cu acest subiect; aveți nevoie de hotărîre și consecvența. Deși aceasta schimbare are loc la nivel subconștient, este posibil să realizați procesul și la nivel conștient. Chiar dacă vi se pare copilăresc sau ciudat, nu aveți nimic de pierdut dacă încercați. Ignorați ce spun persoanele din jur atunci când observă că v-ați schimbat gândirea și alungați orice dorință de a renunța.

Încercați să anticipați doar situații favorabile și benefice. În conversațiile cu ceilalți sau în dialogul din minte utilizați doar cuvinte pozitive, cum ar fi: pot, sunt capabil, este posibil, se poate face, etc. Trebuie să fiți vigilenți cu gândurile negative care se ivesc și să le înlocuiți imediat cu gânduri pozitive și constructive, de fiecare data, cu persistență. Gîndiți pozitiv indiferent de situația de moment și așteptați numai rezultate favorabile. Înainte de a întreprinde orice acțiune, vizualizați în minte rezultatul încununat de succes. Dacă faceți acest exercițiu cu concentrare și credința, veți fi uimiți de rezultate. Alte lucruri pe care le puteți încerca sunt activități care vă fac fericiți în general,

să vă asociați cu oameni care gândesc pozitiv, să stați tot timpul cu spatele drept și să practicați un tip de activitate fizică.

**Gîndirea pozitivă necesită practică.** Dacă ești o persoană ale căror prime gânduri despre înțelesul unui lucru sau eveniment întîmplat au o tentă negativă , ar trebui să te încurajeze faptul că primul pas către o atitudine pozitivă și o gîndire pozitivă constă în a-ți permite încă un gînd despre lucrul sau evenimentul respectiv [29]. Gîndurile sunt sub controlul nostru. Modul tău pesimist de gîndire reprezintă o obișnuință , iar obișnuințele pot fi schimbate. Atunci cînd îți surprinzi un gînd pesimist despre un eveniment din viața ta, mai întîi trebuie să evaluezi realitatea. În ce a constat evenimentul? Care sunt faptele (și nu temerile tale interioare)? Într-o următoare etapă , trebuie să te gîndești la o explicație alternativă a evenimentului și la evenimente viitoare. Atunci cînd mașina ta veche începe subit să scoată un zgomot suspect , te poți cufunda într-o atitudine pesimistă , gîndindu-te la cît de scumpă va fi reparația, sau poți apela la atitudinea optimistă , spunîndu-ți că poate o mică reparație va rezolva problema. Încearcă să urmezi acest tipar de gîndire , repetîndu-ți zilnic o afirmație precum : Atunci cînd am un gînd negativ , trebuie să evalueze faptele și să mă gîndesc la alternative pozitive care se conformează , de asemeni, faptelor. Dacă practici sistemul de gîndire pozitivă descris mai sus , în curînd, acest tip de atitudine va începe să apară în tine în mod natural. La un moment , ai putea fi uimit de descoperirea că , pur și simplu, începi să te simți mai bine prin înglobarea acestei atitudini pozitive. Va fi necesar, cu timpul, să înveți să folosești afirmațiile pozitive , care îți pot întări atitudinea pozitivă [28].

### **Modelarea atitudinii pozitive**

Încearcă să modelezi sau să imiți comportamentul cuiva care crezi că ar putea fi un model de optimism pentru tine. De asemenea, reține că atitudinea pozitivă este virală, așa că ai grijă cu cine îți petreci timpul. Examinează-ți vocea interioară și schimbăți gîndurile negative, cultiva o vorbire interioară pozitivă. Înțelege că nu poți controla lumea exterioară, decît într-o foarte mică măsură, însă cel mai important lucru este că tu ai control deplin asupra stării tale interioare (în special asupra reacției tale la ce se întîmplă în jurul tău). Cultivă recunoștința și comparate nu doar cu cei prosperi, ci și cu cei mai puțin prosperi. Gîndește-te la aspectele pozitive din viața ta și vezi binele din rău, întotdeauna ai ceva de învățat dintr-o situație grea.

Dormi mai mult, încetinește ritmul alert, fă exerciții fizice cel puțin de trei ori pe săptămîină, rîzi și cultivă simțul umorului. Sfat: nu te uita la știri negative. Știrile sunt în proporție de 90% negative, ele sunt focalizate asupra aspectelor negative și trunchiază realitatea. Reversul este mai constructiv: accentuează aspectele pozitive ale vieții în general.

### **CUM ÎTI POTI MENȚINE ATITUDINEA POZITIVĂ?**

- Amintește-ți un eveniment din trecut care să te facă să zîmbești.

- Chiar dacă toată lumea este împotriva ta, gîndește-te la un moment frumos care să îți aducă o stare de bine în suflet și să te facă să rîzi cu pofta.

- Încearcă să nu fii supărat cînd ai un eșec, să treci peste starea de dezamăgire, și să îți schimbi acea stare în bine. Elimină momentele negative din fiecare eveniment pe care îl trăiești.

- Încearcă să găsești o rezolvare la problema ta și să te gîndești că prin ea ai dobîndit cunoștințe, ai căpătat experiența de viață. Printr-o atitudine pozitivă și încercarea de a-ți păstra calmul și de a ieși din situația de criză nu faci decît să îți întărești caracterul.

- Trebuie să te străduiești să ai o stare de spirit pozitivă, pentru că așa vei contribui la bunăstarea personală dar și la starea de spirit bună a celor din jurul tău.

- Printr-o atitudine pozitivă vei reuși să ieși mai ușor dintr-o situație tensionată de la job, dintr-un mediu de lucru sau chiar atunci cînd ești împreună cu prietenii săi cu cei din familie.

- Cel mai simplu mod de a te relaxa și de a avea o stare de spirit pozitivă este să privești în jur, să ieși la aer, să îți faci timp cîteva minute pentru a contempla natura, norii, copacii, soarele, să asculți ciripitul păsărelelor, etc.

- Un simplu zîmbet te poate ajuta să-ti schimbi starea de spirit din una negativă în una pozitivă. Un zîmbet sincer din tot sufletul produce endorfine care te ajută să scapi de stres, tristețe și pesimism.

- Pentru a dobîndi abilități, calități, aptitudini și o atitudine pozitivă trebuie să faci mereu declarații pozitive sau simplu afirmații, să fii convins că ți se întîmplă ceea ce e bine și ceea ce îți dorești (că ai noroc, că poți face un anumit lucru, că ești capabil, că poți dobîndi cunoștințele necesare pentru a rezolva orice, etc.). Astfel de declarații pozitive te ajută să-ți dezvolți anumite trăsături eficiente de caracter, să dobîndești anumite aptitudini – să fii încrezător, hotărît, eficient, să ai capacitatea de a face ceea ce trebuie și este corect pentru a reuși în ceea ce îți dorești.

- Trebuie să ai o atitudine pozitivă, să crezi în interiorul tău că poți face, că ești vrednic, că vei face și vei reuși, să mergi pe principiul „Dacă nu eu, atunci cine?”.

- Avînd o atitudine pozitivă poți acumula multe calități și aptitudini, poți avea încredere în forțele tale și poți fi mai determinat în activitatea ta, ceea ce este esențial în orice afacere. Astfel devii mai eficient, mai puternic și mai activ, îți vei gestiona mai bine timpul și vei dobîndi cunoștințele și abilitățile de care ai nevoie pentru a reuși, pentru a-ți atinge obiectivele.

- **Cum să-ți cultivi optimismul și să te folosești de el**

1. Ia o foaie și scrie 3 experiențe grele cărora le-ai făcut față. Care a fost atitudinea ta atunci? Cum ai rezolvat problemele? Care a fost comportamentul tău? Scrie 3 reușite, să vezi că au mai fost perioade grele și totuși, ai reușit să ieși de acolo.

2. Gîndește-te la un scop din viața ta. Scrie părțile pozitive (ce știi că poți face, ce resurse și abilități ai). Apoi scrie părțile negative (ce anume îți lipsește, care îți sunt limitele? Cum anume le poți depăși? De ce ai nevoie pentru a obține ceea ce-ți lipsește acum?)

3. Învăță să gîndești critic. Asta nu înseamnă să te critici pe tine și lumea din jur, ci să îți pui întrebări la orice citești, auzi, trăiești. De unde știi că informația este adevărată? De ce este așa și nu altfel? Ce simți referitor la această informație? Care este părerea ta? Dacă și opusul ar fi valabil, cum ar fi? Apoi alege ceea ce crezi tu (nu alții) că este mai bine pentru tine.

4. Orice ar fi poți să-i faci față sau poți învăța să te descurci. Cu credința asta, poți reuși orice îți propui, indiferent de obstacole. Dar pentru asta trebuie să fi conștient de acele mici/mari hop-uri. Asta este optimismul. Încrederea că ești capabil să faci față și împrejurărilor negative. Ele există, însă ține de tine să le rezolvi.

5. Evită generalizarea. Optimiștii văd orice eveniment ca fiind trecător. Dacă acum totul e perfect, trece. Dacă acum totul este groaznic...și asta trece. Nimic nu rămîne la fel. Optimiștii știu asta și nu generalizează o situație (De exemplu:” întotdeauna dau greș”. Ei preferă să spună: “De data asta am dat greș. Ce pot învăța de aici?”)

**În concluzie, optimismul care îți aduce beneficii pe termen lung și scurt, se bazează întîi pe gîndirea critică.** Să-ți pui întrebări și să privești situațiile în complexitatea lor. Să nu te minți pe tine însuți, ci să te privești cu sinceritate și încredere.

**Pentru a avea o gîndire pozitivă** este necesar un antrenament intern susținut. Atitudinea și gîndurile nu se modifică peste noapte. Citiți mai multe despre această temă, gîndiți-vă la beneficiile gîndirii pozitive și convingeți-vă că trebuie să o integrați în mod autentic în viața voastră. Puterea gîndului este imensă și ea ne conduce practic viața. Acest lucru se întîmplă adesea la nivel subconștient, dar noi putem transforma acest proces într-unul conștient. Chiar dacă ideea vi se pare ciudată, încercați să o puneți în practică, pentru că nu aveți nimic de pierdut, ci doar de cîștigat. Ignorați ce ar putea spune sau gîndi alții despre dumneavoastră cînd își vor da seama ca v-ați schimbat modul de gîndire.

**Vizualizați** întotdeauna doar situații favorabile și benefice. **Folosiți cuvinte pozitive** în dialogurile dumneavoastră interioare sau atunci cînd vorbiți cu alții. Zîmbiți mai mult, pentru ca acest lucru vă va ajuta să gîndiți pozitiv. **Alungă-ți lenea** sau dorința de a vă da bătută. Dacă refuzați să vă transformați într-o victimă și sunteți optimiști și încrezători, veți reuși să vă modificați treptat modul de gîndire și mai departe întregul univers interior și exterior, reușind să găsiți soluțiile cele mai bune și să obțineți rezultate cu adevărat remarcabile.

**În momentul** în care aveți un gînd negativ, trebuie să fiți conștient de el și să vă străduiți să îl înlocuiți în mod firesc și natural cu unul constructiv. Dacă vă luptați cu el aruncîndu-l cît mai departe, gîndul negativ va încerca să revină, de data aceasta cu și mai mare forță.



**Dacă simți rezistența interioară** atunci când dorești să plece gândurile negative, nu alimenta conflictul. Ai învățat din greu să fii o victimă și ți-ai exersat bine rolul. Să nu crezi că invincibilitatea vine acum fără exercițiu. Lasă starea de rău psihic să treacă devenind pentru început conștient de ea și de lipsa ei de orice constructiv. Pur și simplu fii conștient de cât de mult ți s-a încordat și ți s-a strâns inima. Fii conștient de modul în care te-ai închis emoțional. Întreabă-te dacă te simți mai ocrotit acum decât înainte, dacă ești mai liber, mai bun, mai împlinit, mai puternic. Conștientizând că unde ai căutat până acum nu e nimic de găsit, realizezi că vrei să faci o altă alegere: vei alege să nu-ți mai investești energia în nefericire. Realizezi că doar tu ești eroul propriului tău vis. Ești cel care visează întunericul sau cel care poate aduce lumina.

**Încercați** să vedeți paharul pe jumătate plin și, în curând, el se va umple până la refuz. Faceți acest lucru în mod conștient și, odată ce ați reușit, încercați să vă concentrați în permanență doar pe gândurile benefice, frumoase și vesele. Circumstanțele nu au nici o importanță. Gândiți pozitiv în mod autentic, așteptați-vă doar la rezultate pozitive, iar circumstanțele se vor modifica în consecință. Va fi nevoie de o perioadă de timp pentru ca modificările să se producă, dar, în cele din urmă, vor apărea cu prisosință.

**În prezent există** multe persoane care se pot considera împlinite pe foarte multe planuri, care stăpînesc arta gândirii pozitive și, drept rezultat, trăiesc o viață de calitate în adevăratul sens. și TU poți. Ai încredere în tine, în mintea și inima ta. Nu există nici un fel de limite în afara celor în care alegem noi să credem.

#### **Cum putem obține mai mult succes în viață:**

- Imaginați-vă viitorul așa cum vi-l doriți.
- Dați-vă voie să fiți entuziaști, dar acordați atenție și temerilor și îndoielilor care apar. Notați-le.
- Gândiți-vă ce stă în spatele acestor temeri și îndoieli (crențele limitative despre voi înșivă și viața). Notați-le.
- O data ce ați descoperit care sunt crențele care vă sabotează succesul, creați-vă alt set de crențe pe baza cărora doriți să vă conduceți viața mai departe. Adevărul este că orice ființă este valoroasă, că merită iubire și succes, că este suficient de puternică pentru a-și crea propria viață.
- Apoi conectați-vă cu aceste sentimente pe care noile crențe le generează: succesul te face să te simți bine, dragostea te face să te simți minunat etc.
- Vizualizați noul viitor care încorporează noile crențe; și nu faceți asta o singură dată; gândiți-vă în mod constant la acest lucru. Această vizualizare va continua să vă motiveze

pentru a trece prin procesul prin care veți înlocui vechile credințe cu noile credințe care va vor permite mai mult succes în toate aspectele vieții voastre.

**Folosește cuvinte pozitive când vorbești.** Dacă în mod constant spui “nu pot” ai putea să te convingi că e adevărat. Înlocuiește cuvintele negative cu unele pozitive. Spune-ți că faci tot ce este posibil pentru a avea o relație fericită, spune-ți că faci tot ce este posibil să ai o carieră strălucită, spune-ți că faci tot ce este posibil să te păstrezi în formă.

**Îndepărtează toate sentimentele care nu sunt pozitive!** Nu lăsa gândurile și sentimentele negative să te cucerească când ai o stare de spirit proastă. Chiar dacă e pentru câteva ore pe zi, înlătură negativismul și concentrează-te asupra lucrurilor pozitive din viața ta.

**Folosește cuvinte care evocă puterea și succesul.** Uplete-ți gândurile cu cuvinte care te fac să te simți puternică, fericită, având control asupra vieții tale. Fă un efort în a te concentra pe aceste cuvinte mai degrabă decât pe cele care îți sugerează eșecul sau incompetența.

**Practică afirmațiile pozitive.** Unul dintre cele mai frecvente exerciții pentru o gândire pozitivă este afirmarea pozitivă. Ce înseamnă asta? Repeta-ți o frază pozitivă de genul “Merit să fiu fericită” sau “Merit să fiu iubită”. Crezând că aceste afirmații sunt adevărate și repetându-le mereu vei avea o gândire mai pozitivă asupra vieții.

**Redirecționează-ți gândurile!** Această metodă folosită de psihoterapeuți te ajută să-ți controlezi gândurile când începi să simți emoții negative ca deprimare sau anxietate. Cum poți face asta? Când simți că o astfel de emoție începe să pună stăpânire pe tine, creează un gând fericit, o imagine pozitivă, ceva care te face să te simți bine pentru a-ți ține sub control sentimentele negative.

• **Crezi că vei reuși!** Nimic nu se compară cu încrederea în sine pentru a crea o realitate de succes. Lasă-ți îndoielile la o parte și crezi că veți reuși în îndeplinirea obiectivelor.

• **Analizează ce a mers prost.** Să gândești pozitiv nu înseamnă să negi că nu are ce să meargă prost. În schimb acorda-ți timp pentru a vedea ce a mers prost și ce a dus la situația actuală pentru a evita viitoarele greșeli și să privești înainte mai pozitiv mâine.

• **Iartă-te!** Certându-te mereu pentru lucrurile care au mers prost nu va schimba nimic. Spune-ți că te-ai iertat și permite-ți să mergi mai departe.

• **Gândește-te** la un eșec ca la o oportunitate. Câteodată și cele mai negative lucruri din viața noastră ne prezintă oportunități pe care poate nu le-am fi văzut altfel. De exemplu să-ți pierzi slujba poate fi o ocazie bună pentru a-ți deschide propria afacere sau pentru a te întoarce la școală!

## Bibliografie

1. Bișa, Dan Robert. Eul : un mănunchi efemer de elemente?. București : Axioma Print, 2006. 272 p. ISBN (10)973-87426-1-7.
2. Bland, Glenn. Puterea minții : Secretele Eterne ale Marilor Succese București : Amaltea, 1998. 158 p. ISBN 973-9397-18-2.
3. Briceag, Silvia. Mai puțin stres în activitatea profesională și mai multă sănătate. In: *Calitatea educației: teorii, principii, realizări* : Materialele Conf. șt. Int., 30-31 oct. 2008. Chișinău, 2008, vol. 2, pp. 164-168.
4. Briceag, S. (coord.) et al. Managementul stresului ocupațional în mediul educațional : (suport teoretico-aplicativ pentru psihologi/cadre didactice). Acad. de Șt. a Rep. Moldova, Univ. de Stat „Alec Russo”, Bălți, Lab. Stres-control. Bălți, 2008. 290 p. ISBN 978-9975-931-25-0.
5. Briceag, S. Managementul stresului ocupațional în mediul educațional. In: *Psihologie*, 2008, nr. 2/4, pp. 66-73.
6. Briceag, S. O provocare a vieții noastre: cum să facem din stres un prieten . In: *Stresul ocupațional: perspective teoretico-praxiologice : (Materialele conf. șt. intern. Managementul stresului ocupațional în mediul educațional)*, Bălți, 19 dec. 2008. Bălți, 2009, pp. 123-128.
7. Briceag, S. Suprimarea stresului prin ameliorarea stilului de viață. In: *Dezvoltarea umană: Impactul proceselor de transformare a societății moldave*. Chișinău, 2007, pp.419-421.
8. Burkeman, Oliver. Antidotul. București:Publica, 2014. 264 p. ISBN 978-606-8360-63-8.
9. Bușe, Ionel. Filosofia și metodologia imaginarului : scurtă introducere în gândirea figurativă. Craiova : Scrisul Românesc, 2005. 198 p. ISBN (10)973-38-0475-4.
10. Dumitru, Ion Al. Dezvoltarea gândirii critice și învățarea eficientă. Timișoara, Editura de Vest, 2000. 284 p. ISBN 973-36-0332-5.
11. Duncan, Todd. Calea împlinirii personale : descoperă și obține ceea ce-ți dorești – cu adevărat – de la viață. Trad.: Iris Manuela Anghel-Gîțlan. București : Amaltea, 2006. 328 p. ISBN (10)973-7780-40-X.
12. Holdevici, Irina. Gândirea pozitivă : ghid practic de psihoterapie rațional-emoțională și cognitiv-comportamentală. București: Știință & Tehnică, 1999. 335 p. ISBN 973-9236-38-3.
13. Kramar, Mihai. Psihologia stilurilor de gândire și acțiune umană. Iași: Polirom, 2002. 184 p. ISBN 973-683-953-2.

14. Maxwell, John C. Începe să gândești. Trad.: Iris Manuela Anghel-Gîțlan. București: Amaltea, 2005. 256 p. ISBN (10)973-7780-05-1.
15. Peale, Norman Vincent. Forța gândirii pozitive. Trad. de L. Gervescu. București: Curtea Veche, 1999. 261 p. ISBN 973-99444-3-4.
16. Schwartz, David Joseph. Puterea magică a gândului. Trad. de Luiza Gervescu. București: Curtea Veche, 2000. 265 p. ISBN 973-98833-1-1.
17. Staples, Walter Doyle. Gândește ca un învingător! Trad. de M. Columbeanu. București: Antet, [1991]. 295 p. ISBN 973-636-096-2.
18. Tracy, Brian. Realizarea țelurilor : cum să obții tot ce-ți dorești mai repede decât te-ai fi gândit că e posibil. Trad. de Eugen Damian. București: Curtea Veche Publishing, 2005. 293 p. ISBN (10)973-669-188-8.
19. Tracy, Brian. Viitorul depinde de tine : 12 factori esențiali ai succesului nelimitat. Trad. de Andreea Rosemarie Lutic. București: Curtea Veche Publishing, 2004. 314 p. ISBN (10)973-669-001-6.
20. Warburton, Nigel. Cum să gândim corect și eficient. Trad. din lb. engleză de Carmen Dumitrescu. București: Trei, 1999. 164 p. ISBN 973-9419-32-1.
21. <http://adevarul.ro/sanatate/minte-sanatoasa/cum-gandesc-optimistii-5-lectii-gandire-pozitiva>
22. <http://documents.tips/documents/comunicarea-organizationala-559397bddc7d3.html>
23. <http://semneletimpului.ro/social/psihologie/optimism/impactul-negativ-al-gandirii-pozitive.html>
24. <http://www.logopedics.info/speranta-si-optimismul-in-expresia-gandirii-pozitive.php>
25. <http://www.alexandruplesea.ro/legile-karmei/>
26. <http://www.valeriu-popa.santamia.ro/vindgand.htm>
27. [www.creativebright.ro/cum-poti-atinge-un-nive...](http://www.creativebright.ro/cum-poti-atinge-un-nive...)
28. [www.diane.ro/.../puterea-atitudinii-si-gandirii-p](http://www.diane.ro/.../puterea-atitudinii-si-gandirii-p)
29. [www.terapiimunitare.ro/.../viewtopic.php?f](http://www.terapiimunitare.ro/.../viewtopic.php?f)
30. <https://www.tonica.ro/tehnici-de-gandire-pozitiva-terapia-cognitiv-comportamentala/>
31. [www.ziare.com/articole/succes+gandire+pozitiva](http://www.ziare.com/articole/succes+gandire+pozitiva)).

**PROGRAME DE DEZVOLTARE PERSONALĂ PRIN GÎNDIRE POZITIVĂ**

*Nota. Programele au fost elaborate și aprobate în cadrul cursului universitar Gîndirea pozitivă -calea spre perfecțiune.*

*Ciclul II, specializarea Consiliere psihologică în instituții și organizații după cum urmează: Glijin Mariana, Antonciuc Ana, Moisei Inga, Berezinscaia Olga, Tigulea Maria.*

**PROGRAM****”DEZVOLTARE PERSONALĂ PRIN GÎNDIRE POZITIVĂ”****Ce este gîndire pozitivă?**

Gîndirea pozitivă este în primul rînd o atitudine. Un mod de a privi lucrurile astfel încît să aștepti întodeauna rezultatul pozitiv din orice situație. Să te aștepti la urmări pozitive și să privești partea plină a paharului în orice situație.

Gîndirea pozitivă este o atitudine care ne ajută să ne folosim la maximum de resursele de care dispunem. Prin faptul că gîndești pozitiv **nu îți mai impui singur limite!** Iar acest lucru este foarte important. Pentru că majoritatea oamenilor frustrați și nemulțumiți sunt în acea situație pentru că singuri se mențin acolo. Dau vina pe tot felul de factori externi (școala, familia, banii, părinții, țara) în loc să se gîndească la cum ar putea ei rezolva problema, ei pur și simplu se opresc și se concentrează pe bariere, pe acei factori externi care zic ei că sunt responsabili pentru insuccesul lor, în loc să se concentreze pe soluția problemei lor, adică pe gîndirea lor. Gîndirea pozitivă ne ajută să ne concentrăm mintea pe soluție, și elimină stare psihologică de scuză.

Dacă gîndești pozitiv nu o să îți spui în sinea ta „nu pot, e prea greu, sunt obosit, nu am bani, sunt prea slab, țara e de vină”, etc, ci o să-ți spui „pot, eu întotdeauna reușesc, mai încerc o dată până ce reușesc, e simplu, o să mă descurc, hai să mă apuc de treabă, ce contează că sunt mic, am în schimb un umor fin”. Cînd suntem cei mai puternici și cînd avem încredere maximă în noi? Atunci cînd știm că e simplu și că o să reușim sau atunci cînd ne așteptăm să pierdem? Cînd ne așteptăm să pierdem apare automat frica, devinim inhibați și astfel mai puțin concentrați pe ceea ce dorim. Dacă gîndim negativ ne oprim singuri să fim puternici. Iar direcția pe care ne concentrăm, este direcția înspre care ne vom îndrepta. Nu există simplu sau dificil, există doar modul în care noi privim lucrurile, atitudinea și sensul pe care îl atribuim lucrurilor din viața noastră. De ce pentru cineva e ușor să se cațere pe stînci și pentru altcineva e extrem de greu? Pentru că unii îl percep ca pe un lucru greu iar alții ca pe un lucru ușor, banal. Unii își spun în sinea lor că e ușor alții își spun că e imposibil. Atitudinea e cea care face diferența.

**MOTTO:**

“Atitudinea pozitivă poate să nu îți rezolve toate problemele, dar va deranja destul de mulți oameni pentru a merita efortul.”

*Herm Albright*

**Scopul general:** dezvoltarea deprinderilor de gîndire pozitivă pentru o mai bună adaptare personală în viață.

**Obiective:**

- Dezvoltarea capacității de autocunoaștere și a gîndirii pozitive în viața personală;
- Dezvoltarea abilităților de a schimba starea interioară prin afirmații pozitive, ameliorarea gîndurilor depresive și anxietatea.
- Aplicarea pașilor simpli care ne pot ajuta să obținem o dezvoltare personală armonioasă.

**Durata și frecvența:** Programul include 5 ședințe. Ședința durează 60 min cu frecvența de 1 dată pe săptămîină.

**Selecția grupului:** programul este adresat persoanelor de vîrstă preadolescentă, adolescent.

**Numărul de persoane:** grupul este de tip închis și numărul de persoane în grup este limitat între 10-12 persoane.



### ***Ședința 1***

**Scopul:** descoperirea informației despre imaginea de sine, de care nu sunt conștienți

**Materiale:** Coli de hârtie A4 sau orice coală de hârtie și instrumente de scris, casetofon, audio-casetă.

#### ***1. Spargerea gheții***

**Conducătorul** propune copiilor să se salute cu fiecare membru al grupului dându-i mâna și spunându-i: "Salut! Cum viața?" Trebuie spuse doar aceste cuvinte. Se lasă mâna doar atunci când cealaltă persoană cu a doua mână se salută cu un alt membru.

#### ***2. Încălzirea***

##### ***Exercițiul "Respirarea"***

**Conducătorul:** așezați-vă îndămînos pe scaun. Relaxați-vă și închideți ochii. Încercați să nu vă gândiți la situația exterioară și concentrați-vă atenția pe respirație. Totodată trebuie regulată respirația specială.

#### ***3. Lucrul pe tema ședinței***

##### **Fereastra Johari**

<b><i>1. ARENA</i></b> Ceea ce știu eu despre mine și știu și ceilalți	<b><i>2. ZONA OARBĂ</i></b> Ceea ce nu știu eu despre mine dar știu ceilalți
<b><i>3. FAȚADA</i></b> Ceea ce știu eu despre mine dar nu știu ceilalți	<b><i>4. NECUNOSCUȚ</i></b> Ceea ce nu știu eu despre mine dar nu știu nici ceilalți

❖ **ARENA** conține informații pe care le știi atât tu cât și ceilalți și servește ca baza în relațiile cu ceilalți. Mărimea arenei arată calitatea relațiilor, când se interacționează liber și se schimbă informații. Comunicarea este facilitată, iar relațiile interpersonale sunt mai puternice.

❖ **ZONA OARBĂ** conține informațiile pe care alții le au despre tine, dar tu nu le știi. Sunt acele informații care surprind imaginea / părerea pe care î au ceilalți despre tine. Nu îți sunt cunoscute aceste informații pentru că cei ce le au nu ți le aduc la cunoștință în mod deliberat.

❖ **FAȚADĂ** conține informații cunoscute numai de către tine: planuri de viitor, idei, adevărată stare emoțională, idealuri, talente etc. Din dorința de autoprotecție nu facem cunoscute aceste informații celorlalți, avem în „fațadă” în spatele căreia ne ascundem.

❖ **NECUNOSCUȚUL** sentimente, abilități, talente încă nedescoperite, în anumite situații de viață se pot descoperi calități și dimensiuni nebănuite/ neștiute ale propriei persoane, atât ție cât și celorlalți.

**Procedeu:** Elevii vor fi solicitați să completeze tabelul/ fereastra de mai sus. Mai întâi se completează ochiul 1. Arena, de către elev, apoi colegii sunt rugați să completeze ochiul 2. Zona oarbă, în final când foaia ajunge din nou la elev, acesta este rugat să completeze ochiul 3. Fațada. Ochiul 4. Necunoscutul rămâne necompletat.

#### 4. Fereastra Dori OSP

**Scopul:** Fereastra Dori este un exercițiu de autocunoaștere, autoanaliză, de modificare a unor trăsături și de proiectare a unui plan de acțiune; exercițiu prin intermediul căruia elevii vor descoperi informații despre ei, despre resursele de care dispun, de care nu sunt conștienți, fiindu-le oferite de către cei din jur chiar soluții pentru planuri de acțiune, în vederea realizării schimbărilor propuse.

1. Ceea ce vreau să schimb la mine pentru a-mi asigura succesul în viață și propuneri de schimbări ale celor din jur.	2. Resursele (resurse psihice – calități, de timp și economice) de care cred ceilalți că dispun eu pentru a realiza schimbările.
3. Resursele pe care mă bazez în vederea realizării schimbărilor (resurse psihice – calități, de timp și economice).	4. Ce îmi propun ceilalți să fac pentru a realiza schimbarea pe care vreau să î fac la mine. Plan de acțiune.

*Este recomandat să fie aplicat fereastra Dori după ce anterior a fost aplicată și Fereastra Johari.*

**Procedeu:** Elevii vor fi solicitați să completeze tabelul de mai sus. Mai întâi se completează ochiul 1 și 3., de către elev, apoi colegii sunt rugați să completeze ochiul 2., 4. și în 1., dacă este cazul.

#### 5. Reflexie

Conducătorul propune ca copiii să se împartă cu emoțiile referitor la ședința trecută:

- Ce va plăcut?
- Ce ați vrea să modificați?



- Haideți să apreciem ședința de azi: odată ce voi spune 3 arătați nota cu ajutorul degetelor.



## ***Ședința 2***

### ***„Permiteți-mi să mă prezint”***

**Scopul:** Se face cunoștință cu cursul, cu reguli de comportament în grup.

#### ***Exercițiul 1: "Salutarea veselă"***

**Scopul:** Dezvoltarea deprinderilor de a face corect cunoștință.

Psihologul pune orice muzică, dans și copiii încep să se plimbe prin cameră (se poate a dansa). După cuvintele psihologului "Unu, doi, trei, găsește-ți prieten" fiecare copil trebuie să-și găsească perechea. Psihologul conduce: "Spuneți salut cu urechile, degetele mici, cu genunchii". Astfel, în procesul jocului copii fac cunoștință cu diverse forme de salutări.

De fiecare dată în timpul pauzelor muzicale copilul trebuie să stea alături de nou participant. Jocul poate fi finisat atunci, când au dat mâna cu toți cei prezenți.

**Analiza.** Care saluturi erau cele mai interesante?

#### ***Exercițiul 2: Jocul "Numele de alintare"***

**Scopul:** identificarea unor situații pozitive și dispoziție bună.

Copiii stau în cerc. Psihologul solicită pe copiii ca ei să-și amintească cum sunt numiți acasă, să spună numele său de alintare. Apoi îi propune să arunce mingea unul la altul. Copilul care aruncă mingea numește numele de alintare, după ce toți vor numi numele său, mingea se aruncă în direcția opusă. În acest timp trebuie să-ți amintești numele dulce a celui, cui arunci mingea.

#### ***Exercițiul 3: Povestioară "Alegoria broscuțelor"***

**Scopul:** dezvoltarea optimismului, gândirii și atitudinii pozitive.

Grupul se împarte în două subgrupuri (sau mai multe depinde de numărul de participanți. Atenție maxim 5-6 membri în fiecare subgrup!). Fiecare subgrup are o coală de flip-chart. Psihologul citește povestea.

A fost odată un grup de broscuțe care vroiau să se ia la întrecere. Țelul lor era să ajungă în vârful unui turn foarte înalt.

Se adunaseră deja mulți spectatori pentru a urmări cursa și pentru a le încuraja pe broscuțe. Cursa urma să înceapă... Totuși, nici unul dintre spectatori nu credea că vreuna dintre broscuțe va reuși să ajungă în vârful turnului. Tot ce se auzea erau exclamații de genul: "Oh, ce obositor! Nu vor reuși niciodată să ajungă sus!" sau "Nici nu au cum să reușească, turnul este mult prea înalt!".

Brosuțele începură să abandoneze. Cu excepția uneia singure, care se cățara vreoie mai departe. Spectatorii continuau să strige: ”E mult prea obositor! Nu va putea nimeni să ajungă sus!”. Tot mai multe broscuțe se resemnau și abandonau. Doar una singură se cățara consecvent mai departe. Nu vroia cu nici un chip să abandoneze!

În final renunțaseră toate, cu excepția acelei broscuțe, care cu o imensă ambiție și rezistență reuși să ajungă singură în vârful turnului! După aceea, toate celelalte broscuțe și toți spectatorii au vrut să afle cum a reușit broscuța să ajungă totuși în vîrf, după ce toate celelalte se văzuseră nevoite să abandoneze cursa!

Unul din spectatori se duce la broscuța s-o întrebe cum de a reușit să facă un efort atît de mare și a ajuns în vârful turnului. Așa se află că... Broscuța învingătoare era SURDĂ! ”

Morala?

Nu asculta niciodată de oamenii care au prostul obicei de a fi întotdeauna negativi și pesimiști, fiindcă ei îți răpesc cele mai frumoase dorințe și speranțe pe care le porți în suflet!

Gîndește-te mereu la puterea cuvintelor, căci tot ceea ce auzi sau citești te influențează în ceea ce faci! Fii mereu optimist! Întotdeauna poți reuși dacă vrei cu adevărat !

Liderul al fiecărui subgrup scrie pe coală un cuvînt de început. Restul membrilor subgrupului trec pe rînd și scrie un cuvînt pentru a alcătui în final o frază optimistă la tema povestioarei ”Alegoria broscuțelor“.

#### ***Exercițiul 4: Reflexie***

Participanții pe rînd caracterizează dispoziția, făcînd schimb de o opinie și sentimente despre lecția promovată (le-a plăcut, nu le-a plăcut, ce le-a părut cel mai important și util, ce au simțit, ce idei veneau s.a).



#### ***Ședința 3***

##### ***Exercițiul 1. Salutul!***

Participanții se iau de mîna și se salută unul cu altul apelînd pe nume.

##### ***Exercițiul 2 ”Găsește-te”***

**Scopul:** comunicarea de informații despre sine.

Participanților le sunt prezentate diverse obiecte coajă, diferite jucării/formele tridimensionale geometrice etc. Se propun să se uite la ele, să-și selecteze un obiect, cel mai plăcut pentru el.

**Sarcina:** inventează și spune o poveste, un basm o parabolă, despre acest subiect.

### **Exercițiul 3 "Completează propoziția"**

**Scopul:** schimbarea gândurilor pesimiste în unele realiste și optimiste.

**Sarcina:** citește și completează propoziția incompletă .

- Uneori sunt trist când.....
- Uneori mă înfurii atunci când.....
- Uneori vreau să renunț când.....
- Uneori oamenii se înfurie pe mine deoarece.....
- Lecțiile pentru acasă sunt grele atunci când.....
- Este greu să îți faci prieteni atunci când.....
- Un lucru care nu-mi place la mine este că.....
- Un lucru care mă deranjează acasă este că.....
- Am câte o zi proastă atunci când.....
- Lucrul care mă deranjează cel mai tare la copiii din clasă este că.....
- Nu prea sunt bun la.....
- O problemă persistentă de-a mea este că.....

### **Exercițiul 4**

*Reflexie*

Relaxarea sub muzică liniștită cu exerciții respiratorii.

### **Ședința 4**



#### **Exercițiul 1: Încălzire "Omul și umbra"**

**Psihologul.** Rog să iasă în cerc un doritor. Acesta va fi conducătorul "omul" ceilalți "umbra lui". Conducătorul face mișcări neașteptate iar ceilalți trebuie să repete după dînsul (conducător trebuie să fie fiecare copil).

#### **Exercițiul 2 "Cascada cuvintelor"**

**Scopul:** schimbarea stării interioare prin afirmații pozitive, ameliorarea gândurilor depresive și anxietatea.

Psihologul propune copiilor să se așeze confortabil într-o încăpere unde îi liniște, temperatura este potrivită și nu te deranjează nimeni. Relaxează-ți corpul și întoarce-ți atenția la respirație. Observă cum inspiri și expiri și simte cum cu fiecare respirație ești tot mai relaxat.

Spune-ți acum aceste afirmații în timp ce respiri relaxat. Alocă-ți timp pentru fiecare afirmație, să o simți în tot corpul.

Eu sunt un suflet bun.

Eu sunt generos.

Eu sunt puternic.

Eu sunt fericit.

Eu sunt prietenos.

Eu sunt curajos.

Eu sunt deschis.

Eu sunt pașnic.

### ***Exercițiul 3***

#### ***Jocul "Mașina de spălat"***

***Scopul:*** dezvoltarea comunicării pozitive.

***Sarcina:*** Se formează două șiruri de copii, față în față. Un voluntar/cel care rămîne fără pereche sau animatorul trece printre cele două șiruri („mașina de spălat”). Când ajunge în dreptul primei perechi din șir se oprește și așteaptă să fie „spălat”: fiecare participant la joc îi pune mîna pe umăr și îi spune o caracteristică, o calitate personală sau o vorbă bună. Cel „spălat” mulțumește și trece mai departe.

***Atenție:*** se va insista de la început pe caracterul pozitiv al comunicării! Neapărat trebuie să treacă prin „mașina de spălat” copiii triști, timizi, negativiști, pentru a le ridica moralul, pentru a le dezvolta încrederea în sine sau pentru a-i determina să gîndească pozitiv.

### ***Exercițiul 4***

#### ***Reflexie***

Participanții pe rînd caracterizează dispoziția, făcînd schimb de opinii și sentimente despre lecția promovată (le-a plăcut, nu le-a plăcut, ce le-a părut cel mai important și util, ce au simțit, ce idei veneau s.a).



### ***Ședința 5***

#### ***Exercițiul 1***

##### ***Încălzirea Jocul „Mulțumesc că ești alături”***

***Scopul:*** dezvoltarea atitudinii pozitive față de colegi.

Toți participanții se pun în cerc. Unul dintre ei se pune în centrul cercului, altul se apropie de el, îi dă mîna și-i spune „Mulțumesc că ești alături! Tu ești foarte...”, și rămîne în cerc, vine următorul cu aceleași cuvinte dă mîna celor din cerc. Așa pînă cînd toți se vor afla în cerc. Apoi conducătorul se apropie de ei cu cuvintele „Mulțumesc că toți sunteți alături!”

## ***Exercițiul 2***

***Jocul de cunoaștere "Ghicește cine sunt!"***

***Scopul:*** dezvoltarea comunicării pozitive.

***Sarcina:*** fiecare participant scrie pe un bilețel:

- culoarea părului;
- culoarea ochilor;
- sexul;
- vârsta;
- localitatea de proveniență;
- un hobby.

Se amestecă toate biletele într-o căciulă/pungă, etc., apoi animatorul sau unul dintre participanți extrage un bilet și citește conținutul acestuia. Copiii trebuie să ghicească despre cine este vorba. Cel recunoscut (sau nu!) preia sarcina jocului.

## ***Exercițiul 3 „Termină propoziția”***

***Scopul:*** dezvoltare personală armonioasă.

Participanților li se propune să scrie sau să pronunțe sfârșitul enunțurilor:

Eu foarte vreau ca în viața mea să fie...

Eu voi înțelege că-s fericit când...

Ca să fiu fericit azi trebuie să...

***Lucrul pe tema ședinței***

## ***Exercițiul 4 "Viitorul meu"***

***Scopul:*** dezvoltarea capacității a gândirii pozitive în viața personală.

Se realizează de către conducător o scurtă informare despre scopuri eficiente și tipuri de scopuri. După această informare fiecare elev are sarcina de a nota, timp de 10 min., câteva scopuri imediate (legate de școală) și 1-2 scopuri pe termen lung pe care le vor prezenta apoi întregii clase. Se va urmări sprijinirea tuturor elevilor pentru clarificarea scopurilor.

## ***Exercițiul 5 „Desenează portretul”***

***Scopul:*** dezvoltarea relațiilor interpersonale armonioase.

Conducătorul roagă copiii ca aceștia să semneze foaia cu creionul și să înceapă să deseneze portretul său. La semnal toți transmit foaia în dreapta și fiecare adaugă câte un element în portretul colegului cui aparține foaia. Tot așa pînă cînd la fiecare ajunge portretul său. Astfel fiecare-și

primește portretul său în ochii colegilor săi. Așa cum fiecare își are culoarea sa a creionului fiecare poate înțelege cine și ce a desenat.

Analiza desenelor.

### ***Încheierea***

Conducătorul mulțumește toți copiii pentru participare și aprinde lumânarea. Participanții iau pe rând lumânarea expunându-și părerile, trăirile despre ședințele petrecute. Dorește urări de bine tuturor celorlalți.

# Program



***Gîndește pozitiv și  
fă-ți viața mai frumoasă!!!***



***“Pesimistul vede dificultăți în orice oportunitate.  
Optimistul găsește oportunități în orice dificultate”  
(Winston Churchill)***

## **Introducere**

Există persoane care au tendința să selecteze din viață emoții negative, văd viața în negru. Ei au pierdut memoria binelui. Au numai memoria căderii. Aceste persoane spun mereu: „Am numai ghinioane, am numai neazuri. Tot ce-i rău pe lume mi se întâmplă numai mie. Altora le merge bine, deși nu merită. Eu merit și nu am nimic. Mi se scîrbește de viață”. Așa spun aceste persoane.

În acest caz, este necesară „schimbarea filtrelor negative”, mutația gândului de la minus la plus, de la negativ la pozitiv.

**Schimbarea atitudinii mentale.** Așa începe purificarea de negativitate.

Cum să cauți partea bună a contextelor tale? Prin gândirea pozitivă: nu afirma că răul există, ci afirmă că tu ești tare în fața răului.

Gândirea pozitivă nu spune că lumea este perfectă, ci spune că putem fi tari în fața imperfecțiunii lumii.

Gândirea pozitivă este în primul rând o atitudine. Un mod de a privi lucrurile astfel încât să aștepti întodeauna rezultatul pozitiv din orice situație. Să te aștepti la urmări pozitive și să privești partea plină a paharului în orice situație.

**Gândirea pozitivă** este și va fi un instrument prin care oamenii își pot atinge măreția, obiectivele sau succesul.



**Atenție!!!** Gândirea pozitivă – este o boală molipsitoare, transmisă prin zîmbet. După molipsire, se manifestă cu un umor și o energie incredibilă pentru întreaga zi. Se caută optimiști!

**Scopul programului:** amplificarea gândirii pozitive prin schimbarea atitudinii.

**Obiective:**

- Formarea unei atmosfere plăcute de lucru între membrii grupului;
- Evidențierea importanței gândirii pozitive
- Familiarizarea participanților cu tehnicile și metodele de schimbare a modului de gândire corect.
- Schimbarea setului mental de atitudini și a modului în care privim lucrurile;
- Dezvoltarea unui mod de gândire pozitiv și optimist.

**Forma de lucru:** în grup

**Numărul de persoane:** grupul este de tip închis și numărul de persoane în grup este limitat între 10-12 persoane.

**Grupul țintă:** programul este adresat persoanelor de vîrstă adolescentă

**Durata pentru realizare:** 4 ședințe

**Frecvența ședințelor:** 1 dată pe săptămîină

**Timpul ședinței:** 45min.



## **Sedința 1**

**Activitatea 1:** “Expunere și dezbateri,,

### **Obiective:**

- Familiarizarea membrilor grupului atât unii cu alții cât și cu psihologul;
- Stabilirea unui climat psihologic favorabil pentru desfășurarea programului;
- Consolidarea relației dintre participanți.

**Durata:** 10-15 min

**Materiale:** Coli de hârtie A3, markere

**Desfășurarea:** prezentarea și discutarea regulilor de lucru în cadrul grupului. Psihologul va recomanda următoarele reguli prezentate pe coli A3, iar membrii grupului vor veni cu careva completări, excluderi sau neajunsuri.

1. Respectarea celorlalți participanți la grup (nu se ironizează, nu se iau în râs răspunsurile celorlalți, nu se dau sfaturi).

2. Este exclusă orice formă de agresivitate (verbală sau fizică) în interiorul grupului și în timpul desfășurării fiecărei întâlniri.

3. Respectarea limitelor (Nimeni nu poate fi forțat să spună ceea ce nu vrea să spună).

4. Vorbim pe rând și avem răbdare cu cel care vorbește și cu ceilalți - putem să punem în discuție ceea ce ne deranjează sau ne preocupă dar nu punem în discuție persoana.

5. Nu emitem judecăți de valoare cu privire la persoanele care fac parte din grup.

6. Confidențialitate - membrii grupului nu au voie să vorbească despre ceilalți membri ai grupului în afara grupului. (Discuțiile rămân confidențiale, adică în interiorul grupului).

7. Participare – la activitățile din grup membrii grupului sunt participanți și nu observatori.

8. Oricine decide să părăsească grupul trebuie să informeze grupul înainte de a o face.

9. Participanții trebuie să fie pregătiți pentru a se prezenta la întâlnirile de grup. Să nu se întârzie nejustificat.

Regulile vor fi puse în discuție din prisma avantajelor și dezavantajelor și se vor scrie pe coli A3 pentru a putea fi vizualizate. După această etapă regulile stabilite devin obligatorii pentru toți participanții. Pe parcursul desfășurării programului regulile vor fi periodic reamintite, se vor face referiri la ele de fiecare dată când există încălcări ale acestora și pot fi afișate la vedere în spațiul de desfășurare a activității.

**Activitatea 2:** “Să-ți fie de bine,,

### **Obiective:**

- Cunoașterea membrilor grupului, stabilirea contactului între participanți;

- Formarea unui climat pozitiv și a unei atmosfere plăcute de lucru între membrii grupului.

**Durata:** 10 minute

**Materiale necesare:**

**Desfășurarea:** Participanții vor sta într-un cerc (având în piept un ecuson cu prenumele său, ca colegii să îi memorizeze numele), fiecare va trebui să spună colegului din partea stîngă un compliment - cuvînt dulce, iar celui din dreaptă o urare de bine. Neapărat ca fiecare să fie numit pe prenume. Așa pînă se va încheia cercul.

**Evaluare:** Participanții vor fi întrebați cum s-au simțit?

- ✓ Dacă le-a plăcut activitatea?
- ✓ Ce dificultăți au întâmpinat?

**Activitatea 3: "Habar nu ai de ce ești în stare,,**

**Obiective:**

- A căpăta încredere în sine și în forțele proprii;
- Schimbarea modului de gîndire pesimist în optimist.

**Durata:** 10 minute.

**Materiale:** Boxe, calculator, proiector, material video

**Desfășurarea:** Coordonatorul va propune participanților timp de 6 minute să vizioneze un material video motivațional cu denumirea „Habar nu ai de ce ești în stare să faci”.

**Concluzie:** Dacă ți-ai abandonat visurile undeva în trecut e timpul să te scuturi de praf pentru că poți să o iei de la capăt, oricînd. Trebuie să privim lucrurile altfel, să ne schimbăm modul de gîndire, să adoptăm un mod de viață pozitiv că astfel o să se schimbe și viața noastră.

„Gîndirea pozitivă nu presupune ignorarea tuturor acelor aspecte ale vieții care nu te mulțumesc, ci abordarea lor într-un mod mai sănătos”.

**Evaluare:** Se va discuta pe baza materialului dat. Se vor pune următoarele întrebări:

- Cum vi s-a părut filmulețul?
- Ce gînduri v-au încercat privindu-l?
- Ce ne învață acest filmuleț?
- Cu ce concluzii ați rămas?

**Activitatea 4: "Femeia cu cele 3 fire de păr,,**

**Obiective:**

- Conștientizarea importanței atitudinii și a modului în care privim lucrurile;
- Aprecierea lucrurilor pe care le avem;
- Schimbarea setului mental de atitudine și a modului în care privim lucrurile.

**Durata:** 15 minute.

**Materiale:** nimic

**Desfășurarea:**

Coordonatorul va începe activitatea prin a comunica participanților că: „vă voi povesti o istorioară cu ajutorul căreia vom conștientiza faptul că atitudinea și modul în care privim lucrurile sunt foarte importante în această călătorie minunată numită **viață**”.

*A fost odată o femeie care într-o dimineață după ce s-a trezit, s-a uitat în oglindă și a observat că mai avea doar trei fire de par pe cap. “Ei bine,” și-a zis ea, “Cred că astăzi am să îmi împletesc părul.” Așa a și făcut și a avut o zi minunată.*

*A doua zi s-a trezit, s-a uitat în oglindă și a observat că mai avea doar două fire de păr în cap. “Hmmm,” și-a zis ea, “Cred că azi am să îmi fac o cărare pe mijloc.” Așa a și făcut și a avut o zi excepțională.*

*În ziua următoare s-a trezit, s-a uitat în oglindă și a văzut că mai avea doar un singur fir de păr în cap. “Foarte bine,” și-a zis ea “Astăzi am să îmi strâng părul într-o codiță”. Așa a și făcut și a avut o zi amuzantă.*

*Următoarea zi s-a trezit, s-a uitat în oglindă și a văzut că nu mai avea nici măcar un fir de păr în cap.*

*“Yeeiiii!” a strigat “Azi nu trebuie să îmi aranjez părul!”*

**Concluzie:** Atitudinea e totul.

Iubiți generos.... Vorbiți blând.... Folosiți tot ceea ce aveți și tot ceea ce nu aveți și creați-vă opera de artă ... Fiți mereu pozitivi indiferent de cât de grele par unele momente ale vieții... Fiți mai buni decât e necesar, deoarece toți pe care îi întâlnim își duc propriile lupte.... Apreciați profund ceea ce aveți... și ...dragilor, **bucurați-vă din plin de viață!**... cu sau fără freză aranjată.

**Evaluare:** Se va purta discuții pe baza povestii date. Se vor întreba participanții ce impresii au avut , ce gânduri i-au încercat, - ce au învățat și ce concluzii au tras pentru ei ascultând povestioara.

**Recomandări:**

La finalul ședinței participanților li se va da câte un pliant cu câteva recomandări care le pot fi de un real folos pentru a-și schimba modul de gândire și automat, întreaga viață. Se vor da citire și se vor analiza fiecare în parte.

**„Cum să gândești pozitiv într-o lume în nuanțe de gri”**

**1. Acceptă că te afli aici pentru a crește și a evolua.** Viața nu trebuie să fie mereu roz, ne-am plictisi de ea, iar lecțiile dure ale vieții trebuie folosite ca oportunități pentru a deveni mai puternic și mai înțelept; cu alte cuvinte, transformă lămiile în limonadă. Speră la tot ce e mai bun de la viața

și fii recunoscător pentru ceea ce ți se oferă, luptînd cu speranța în fiecare zi pentru a-ți depăși limitele.

**2. Crede în tine.** Ești unic și poți face atît de multe lucruri mărețe despre care nici nu ai habar încă! Nu renunța la visele și la scopurile tale în viață, luptă-te pentru a le atinge și, chiar dacă nu reușești întru totul, fii fericit pentru că ai încercat. Gîndirea pozitivă îți dă putere pentru a persevera, iar oamenii optimiști sunt, în general, cei care-și ating mai ușor obiectivele în viață.

**3. Folosește afirmații pozitive în fiecare zi.** Repetă-ți, cît de des poți, faptul că ești puternic, că ești fericit și că poți realiza orice îți propui. Se pare că, indiferent dacă noi credem sau nu în cuvinte, subconștientul este afectat de ele, deci încearcă să eviți cît se poate de mult cuvîntul “Nu” și folosește expresii optimiste și limbaj pozitiv, atît în conversațiile cu ceilalți, cît și în propriile gînduri.

**4. Crează-ți un colaj de imagini pozitive.** Lipește pe o plăcuță pe care să o ai în apropiere, imagini reprezentative pentru casa pe care vrei să o ai, pentru job-ul pe care ți-l dorești, pentru familia pe care o vei întemeia, pentru lucrurile care te fac fericit, pentru dorințele tale cele mai puternice. Înconjoară-te de imagini și citate, gînduri pozitive, lipește-le prin casă și scrie-le pe postituri la birou și vei vedea că alta va fi atmosfera în care-ți duci existența zilnică.

**5. Spune “Mulțumesc”,** în fiecare seară, pentru ce ai trăit în ziua respectivă, fie că este vorba de oamenii cu care ai interacționat, de treaba pe care ai făcut-o sau de prăjitura pe care ai mîncat-o și vei vedea cît de multe motive ai să mulțumești și să fii fericit într-o singură zi.

**6. Ascultă muzică sau emisiuni inspiraționale** în drum spre locul de muncă sau spre casă. Pentru mulți, acest tip de terapie poate părea prea ... ușoară sau lipsită de conținut, însă el are un real impact asupra psihicului unui individ, mai ales atunci cînd traversează momente mai dificile.

**7. Zîmbește!** Zîmbetul are un efect uimitor, atît asupra psihicului tău, cît și asupra relațiilor cu cei din jur. Zîmbește în oglindă în fiecare dimineață, zîmbește vînzătoarei din colț, colegilor și tuturor celor din jur și ți se va zîmbi la fel și vei vedea cum zîmbetul îți va schimba fiecare clipă din viață în parte, pe total.



## Sedinta 2

### *Activitatea 1: Filmulețul „Gîndire pozitivă”*

#### **Obiective:**

- Dezvoltarea unui mod de gîndire optimist și pozitiv care ne va ajuta să vedem și partea frumoasă a lucrurilor!;
- Reprogramarea minții și crearea unor așteptări pozitive în legătură cu viitorul;

- Schimbarea modului în care percepem eșecul și dobândirea încrederii care atrage succesul;

- Atragerea persoanelor pozitive și a experiențelor benefice;

- Depășirea credințelor limitative, eliminarea stresului excesiv și menținerea armoniei și a echilibrului.

**Durata:** 15 minute

**Materiale:** boxe, calculator, proiector, material video

**Desfășurarea:**

Activitatea se va începe cu următoarele întrebări:

- *Ești obișnuit să vezi doar partea goală a paharului, partea negativă din orice lucru?*
- *Te gândești la ceea ce poate eșua sau la ceea ce poate avea succes?*
- *Te demotivezi ușor spunându-ți că nu ești capabil să faci anumite lucruri?*
- *Ți se întâmplă să simți că nu meriți să ai succes sau să fii fericit?*
- *Suferi din cauza lipsei de încredere în forțele proprii?*

Gândirea negativă poate avea efecte nefavorabile în toate ariile vieții tale. Cu cât vei continua să gândești în felul ăsta, cu atât mai greu îți va fi să întrerupi acest ciclu negativ. În final, vei ajunge să te mulțumești cu foarte puțin, să te obișnuiești cu eșecul, cu renunțările și dezamăgirile, vei deveni deprimat, te vei autocompătimi și nu vei fi capabil să valorifici oportunitățile ivite.

Veste bună este că acum participând la acest program poți să întrerupi acest tipar negativ și să îți transformi viața.

În continuare coordonatorul va propune participanților să vizioneze un material video pentru înlăturarea gândurilor neplăcute și crearea unor programe mentale pozitive, dezvoltarea unor tipare de gândire pozitivă. Filmulețul conține sugestii subliminale și exerciții de imagine vizuală concepute pentru a ne ajuta în atingerea obiectivelor.

**Evaluare:** După vizionarea materialului video se va purta discuții. Se vor adresa întrebări de genul: Cum vi s-a părut filmulețul?; Ce gânduri și sentimente v-au încercat privindul? Cum vă simțiți după vizionarea lui?; Ce modificări interioare vi sau produs?; Cu ce concluzii ați rămas?.

**Activitatea 2: “Meditație de programare pozitivă,,**

**Obiective:**

- Relaxarea totală a întregului corp;
- Programare pozitivă;
- Eliberare de tensiuni;
- Refacerea stării de sănătate psihică, emoțională și fizică;

**Durata:** 25 minute.

**Materiale:** boxe, melodie liniștită

**Desfășurarea:**

***Partea introductivă:***

Coordonatorul le va comunica participanților următoarele: Subconștientul este o putere care ni s-a dat pentru a ne putea reface oricând, am avea nevoie de integritatea sănătății noastre, a vitalității și a forței noastre de a fi. Această putere ale cărei limite nu se cunosc, ascultă de comanda noastră fermă și se supune comenzilor pe care le dăm, de aceea este foarte important ceea ce gândim și rostim, fiindcă mai devreme s-au mai târziu subconștientul nostru le va aduce în manifestare.

Duhul din lampa lui Aladin este expresia metaforică a uneia din cele mai mari forțe de realizare, care ni se supune dacă știm ce fel de comenzi să-i dăm, și mai ales cum să i le dăm. Programarea pozitivă face parte din arta de a lucra cu subconștientul.

Este suficient de ascultat această meditație (chiar și de mai multe ori), doar de ascultat cuvintele care sunt rostite, fără măcar să ne străduim să le interpretăm. Și subconștientul nostru, va accepta încetul cu încetul sugestiile și le va materializa, refăcând treaptă cu treaptă starea noastră de sănătate psihică, emoțională, fizică. Doar să ascultăm...

***Partea aplicativă:*** Psihologul va ruga participanții ca să se așeze pe un scaun cu spătar confortabil, picioarele depărtate, mâinile pe genunchi cu palmele în sus, ochii închiși. Muzica de fond va fi una de relaxare, fără versuri. Începerea ședinței se va face cu reglarea respirației. Respiram încet, expirăm...

Psihologul va spune (lin, expresiv sub fonul muzicii): „*Voi începe prin a-ți spune un adevăr divin...*

*Fiecare ființă, este parte a lumii primordiale. Cu toții suntem miracole ale vieții și purtăm în noi puterea de a manifesta miracol după miracol. TU ești o minune, care alături de celelalte minuni ale creației, îmbogățești existența cu frumusețea ta interioară, cu splendoarea iubirii tale necondiționate, cu înțelepciunea ta profundă, cu pacea sufletului tău.*

*Puterea cosmică te învăluie, și iubirea infinită te ține în brațe clipă de clipă. Fiecare ființă are valoarea ei nestimabilă. Prețul tău este mare, pentru că D-zeu ți-o dat acest preț.*

*Gândește-te la tine ca la o putere a vieții, care poate totul atunci când merge în pas cu D-zeu, și când servește lumină.*

*Gândește-te că spiritul tău experimentează existența prin corpul tău fizic, de aceea corpul tău fizic este perfect sănătos.*

*Sănătatea ta este perfectă! Toată ființa este impregnată de viață, se exprimă pe sine, într-o totală armonie și comuniune cu tot ce există...*

*Vederea ta interioară și exterioară este perfectă! Și ochii tăi sunt perfecți sănătoși.  
Auzul tău este fin și ascuțit. El reflectă perfect glasul lui D-zeu care te inspiră.  
Urechile tale și întregul aparat auditiv sunt într-o sănătate perfectă.  
Iar simțurile tale sunt vii și nealterate...  
Te afli în pace cu tine însuși  
Te afli în pace cu cei care te înconjoară... cu întreaga omenire din care faci parte...  
Organele tale vitale funcționează perfect și se adaptează fiecărei provocări pe calea viața o  
așterne în calea ta...  
Funcțiile de asimilare și eliminare sunt armonioase, și exprimă echilibrul interior perfect  
colaborare dintre toate celulele care te alcătuiesc.  
Iar centrii tăi energetici, accesorii care îți asigură energia tuturor proceselor care te  
compun, sunt străluciri și plini de forțe...  
Înțelepciunea divină te inundă și alegerile tale sunt perfecte.  
Nimic nu te poate abate de la ținta care ți-ai propus-o, iar călătoria ta către lumină este  
nealterată.  
Puterea eului tău solar te conduce pe cărările veșniciei, oferindu-ți libertatea, prosperitatea  
și cunoașterea de care ai nevoie ca să te desăvârșești...  
În viața ta, apar cei care te pot ajuta să-ți înalți mereu spiritul, și care colaborează cu tine  
pentru a aduce mai multă frumusețe lumii... mai multă pace... mai multă bucurie.  
Ești în mod conștient mereu în acord cu perfecțiunea conștiinței tale superioare pentru a  
deveni ceea ce ți-ai propus să fii, și pentru a face ceea ce divin trebuie să faci.  
Ai încredere în tine. Ai încredere în tine însuși și în valorile umane pe care le servești cu  
bucurie.  
Acțiunile tale sunt drepte și pline de noblețe. Ele servesc binele superior al tuturor, așa cum  
ai promis înainte de a te naște pe pământ...  
Tot ceea ce visezi se realizează, îmbunătățind propria ta viață și viața tuturor...  
Te conduci cu fermitate și curaj de starea sănătății și-a împlinirii, pentru a duce fericire în  
jurul tău și pretutindeni...  
Acum te eliberezi de orice te ține departe de propria ta lumină, eliminând din trăirea ta fricile,  
angoasele, tristețea, resentimentele, sentimentul de neputință.  
Conștiința ta este curată ca un bob de cristal, ajutându-te să fii una cu D-zeu.  
Tu trăiești conștient în ordinea universală, simțind muzica sferelor și bucuria care se află în  
orice lucru mare sau mic...  
Tu ești copilul lui D-zeu, care te umple nesfârșit cu grația sa, și cu toate binecuvântările  
sale...*

*Și tot ce ești... Și tot ce poți tu, este ceea ce este și ce poate să facă orice om, conștient de prezența în sine a miracolului divin...*

*Acum și aici tu ești expresia perfectă a creatorului... Tu ești o flacără vie care a dorit să lumineze lumea în care trăiește, și nimic nu te poate opri să o faci... Să nu uiți asta NICIODATĂ...*

*Încet... încet... revenim cu gândul, la corpul tău fizic, așa cum faci de fiecare dată când ești în meditație...*

*Simte acest corp... Simte puterea din lăuntrul lui, care îl călăuzește pe cărările și potecile vieții...*

*Gândește-te la tot ce te înconjoară... gândește-te cu iubire la tot ce te înconjoară...*

*Respiră adânc și deschide ochii în ritmul tău natural, nu uita să zîmbești, să te bucuri și să îți minte că ești aici pentru a fi lumina lumii... Ești aici pentru a fi izvorul de bucurie pentru viață... Ești aici că ai promis creatorului nostru că vei aduce cu tine în lumea densității măreția și slava cerului...*

*Bucură-te...*

**Evaluare:** Se vor duce discuții pe ceea ce au simțit, cum se simt, ce le-au plăcut și ce nu. Ce schimbări interioare au avut loc?!

### **Activitatea 3: "Creionul fermecat,"**

#### **Obiective:**

- Amuzarea participanților, ridicarea bunei dispoziții;
- Crearea unei atmosfere pozitive;
- Facilitarea apariției gândurilor pozitive;

**Durata:** 3-5 minute.

**Materiale:** creioane

**Desfășurarea:** Este un exercițiu pentru forțarea creierului să gândească pozitiv cu ajutorul căruia poți răspîndi și zîmbetul la o mulțime de oameni. E foarte simplu îți i-ai pur și simplu un creion și îl ții în gură (orizontal în maxilari) stînd cu el pur și simplu, și apoi încearcă să te simți negativ, să ai gânduri negative, încearcă să te gîndești la ceva catastrofal... și ai să vezi că nu poți. Sau bine, vei putea să te gîndești mental la lucrul respectiv, dar nu o să poți să simți negativitatea, pentru că ce se întîmplă?! În așa mod îți forțezi maxilarul să zîmbească, și în momentul acesta ți se întăresc mușchii tîmplei, și bineînțeles că mușchii aceștia dau niște impulsuri la creier care sunt conectate cu rîsul. Nu ai cum să fii trist când zîmbești. Acest exercițiu te ajută în nenumărate situații când ești negativ. Pe de altă parte te simți caraghios și o să rîzi de tine. În public rîd oamenii, rîzi și tu. Și este imposibil să nu te simți din ce în ce mai bine. Simțindu-te bine, ești mai aproape să ai



gânduri pozitive. Stai așa 3-5 minute și mușchii tâmplii o să apese pe circuitele nervoase și glandele bunei dispoziții și o să și se schimbe radical starea în care ești tu.

La acest subiect se poate de urmărit și un video propus de psiholog, care explică exercițiul de mai sus.

**Recomandări:** La finalul ședinței participanților li se vor da câte un pliant cu câteva reguli pentru ai ajuta să își controleze gândurile negative și a scăpa de stres pentru a atinge succesul în viață.

### **Prima regula este: Amuzamentul**

Amuzamentul reduce cantitatea de adrenalina din corp, reduce deci agitația pe care o simți, așa ca fără să mai simți atîta agitație, ești tentat să te calmezi. După ce te-ai mai liniștit, mintea poate să vadă și soluții, nu numai probleme.

“Cum sa mă amuz dacă nu am motiv?”, “Cum să mă amuz dacă am problemele acestea pe cap?” – acestea sunt gândurile ce vin în minte în acele momente. Caută ceva care te-a amuzat în trecut, sigur te va amuza și acum (exercițiul precedent de exemplu). Amuzamentul nu ține cont de problemele tale. Tu ești cel care **îți dai voie** să te bucuri sau **te oprești** de la această mică bucurie.

### **Regula a doua: Relaxarea activă și pasivă**

- Gîndirea pozitivă nu se poate instala într-o minte agitată. Ai nevoie de relaxare ca să poți să liniștești agitația corpului și agitația mintii tale. Oamenii agitați nu sunt niciodată fericiți. Ei tremura ca și cum cineva le-ar lua pâinea de la gură. Un om calm și relaxat îl vezi că are un zîmbet în ochi și îi citești fericirea pe chip.

- Ca metode de relaxare poți să te duci în natură, în mediul în care ție îți place cel mai mult, unde nu e agitație. Plimbă-te în natură cît mai des. Specia umană are genetic înscris faptul că se relaxează cînd vede culoarea verde.

- Ascultă un CD cu muzică relaxantă. La început, mintea ta o să se revolte “cum adică, eu am o problemă și pierd vremea ascultînd muzică?”...și altfel ce făceai? Pierdeai vremea gîndindu-te nu la soluții, ci tot la cît de gravă e problema! Caută pe Youtube melodii de pe albumele “Secret Garden” și ascultă-le.

### **Regula a treia: Simte-te iubit**

- Faină această regulă, nu-i așa?

- Ce ai făcut ca să te simți azi iubit? Cîte minute te-ai simțit iubit azi și cîte minute ai făcut pe altcineva să simtă iubirea ta?

- Eu, cînd sunt stresat, aplic mai degrabă această regulă.

- Dacă nu ai pe cine să iubești acum, nu e nici o problema. Amintește-ți un moment în care ai simțit că ai fost iubit și re trăiește acel moment. Creierul nu face deosebirea dintre imaginație și

realitate. Tu da, dar creierul tău nu. Așa că fă-ți creierul să simtă că ești iubit și o să îți reducă nivelul de stres.

### **Regula a patra: Cere sprijin**

- Aici contează să poți să renunți la orgoliul tău de a avea nevoie de ajutor. Apoi mai contează ceva: să ceri sprijin de la persoanele potrivite. În general, avem prostul obicei să ne înconjurăm de oameni care au exact aceleași probleme cu ale noastre și să le cerem tot lor sprijin. Fa altceva! Caută pe cineva care chiar a depășit această problemă a pesimismului și cere-i acum sprijin. Sau orice altă problemă. Cere sprijin persoanei care a reușit să rezolve problema cu care tu te confrunți.

### **Regula cinci: Somnul odihnitor**

- În general, ai tendință să renunți la somn pentru alte activități care îți plac. Renunțăm la somn ca și când el ne-ar fura din viață, dar de fapt este exact pe dos. Ai nevoie de somn ca să poți să visezi ce nu îți dai voie să visezi cu ochii deschiși. Somnul are o funcție fizică de refacere a organismului, dar și o funcție mentală și emoțională. Multe din tensiunile și stresul de peste zi îl transformi apoi în vise. În acele vise, propui soluții care să îți reducă stresul. Soluțiile nu sunt logice sau corecte, însă au efectul de a mai reduce din tensiune.

- Uneori, ai tendința să folosești somnul ca o evadare. Atunci când dormi profund, când nici măcar nu visezi, atunci mintea se oprește complet. Numai când mintea e complet oprită poți să te odihnești cu adevărat.

- Cum să îți dai seama dacă somnul tău e potrivit pentru tine? Când te pui în pat, trebuie să adormi cam în 15 minute maxim. Când te trezești dimineața, trebuie să te trezești înainte să sune ceasul. Acești indicatori îți arată dacă somnul e corect sau e greșit.

- Cum poți să îmbunătățești calitatea somnului? Mănâncă foarte puțin înainte de a te culca. Sângele nu va fi nevoit să meargă spre digestie, ci va oxigena întreg corpul în timpul în care corpul tău este cel mai relaxat. Sângele nu are ziua posibilitatea să îți oxigeneze corect corpul pentru ca nu stai relaxat. Noaptea, corpul tău se relaxează și sângele ar avea posibilitatea să oxigeneze mai bine dacă nu merge spre digestie. Nu contează poziția în care dormi și nu contează dacă este întuneric deplin sau un strop de lumină în cameră. Contează însă să fie liniște. Oprește muzica sau televizorul. Poți să pui sugestii sau melodii de relaxare, dar extrem de încet.

- Când ai o perioadă stresantă, fă ca somnul să îți devină o prioritate. După un somn bun o să ai idei mult mai bune. Dacă obosit faci o muncă în 5 ore, după un somn bun, aceeași muncă o să o faci în 1 oră.

- Știi că vindecarea rănilor are loc în timpul somnului?

### **Regula șase: Alimentația energetică**

- Nu ai voie să folosești mîncarea pe post de recompensă! Dacă ești mulțumit de ce notă ai luat la examen, nu înseamnă că ai voie să mănînci la McDonald's.

- Fa-ți o listă cu alimentele sănătoase și cu cele nesănătoase pe care le ai în casă. Coca-cola intră la cele nesănătoase.

- De ce e importantă alimentația pentru o gîndire pozitivă? Orice proces mental are nevoie de energie. Poți să gîndești la fel de bine înfometat și sătul? Eu, dacă simt că îmi e foame, devin agitat. Îmi scade glicemia și devin nervos imediat. Acesta este un exemplu simplu, dar gîndește-te la sutele de substanțe toxice ce le mîncăm. Ia numai "aspartamul" care îndulcește sucurile "Sugar Free". Este o substanță care provoacă moartea celulei nervoase. Dar, înainte de asta, provoacă agitație și stări de panică.

- Cum poți să ai o gîndire pozitivă cînd mănînci alimente care îți provoacă panică?

Toate aceste reguli sunt reguli din viața persoanelor care au ajuns să își controleze gîndurile negative. Aceste persoane au ceea ce se numește gîndire pozitivă, sunt optimiști și majoritatea au succesul pe care și l-au propus.

Fiecare persoană poate să înceapă cu regula care i se pare mai simplă. Nu trebuie să îți forțezi mintea, nu trebuie să lupți cu tine ca să te transformi. Scopul este să fii tu cel mai bun prieten al tău. Așa că trebuie să îți înțelegi mintea și emoțiile. Creierul tău este ca un copil indisciplinat. Acum vrea ceva, acum altceva. Ai nevoie să îl iei cu binișorul. Să îl păcălești încet încet. Azi schimbă ceva, mâine altceva și tot așa, pînă cînd și mintea ta simte beneficiile schimbării.

Toate sunt dificile, toate se pot rezolva.

"Un lucru care este imposibil, doar... durează mai mult timp să îl faci!"

Folosește și tu replica asta și las-o să facă parte din tine.

### **Temă de acasă**

Fă o listă cu 10 afirmații care te-ar susține emoțional. Așa cum ți-am dat exemplul despre lucrurile imposibile. Poți lua orice afirmație care pentru tine funcționează ca un stimulent și care îți dă încredere. Dacă nu ești sigur de acele afirmații, te rog să mi le arăți data viitoare să le verificăm împreună. Contează să fie foarte pozitive pentru tine și să îți întărească convingerea ta în propriul succes.

Ca să atingi succesul în viață, ai nevoie de o baza de minim 5 convingeri pozitive care să îți întărească forța interioară.

După ce ai găsit aceste convingeri, începe să le repeți în mintea ta zilnic. Măcar 2-3 pe zi. Ele vor deveni active în interiorul tău după o perioadă de timp în care le repeți ca pe o poezie, ca autosugestie.

Câteva exemple de convingeri pentru o gândire pozitivă în orice situație:

“În orice rău este un bine și mai mare care așteaptă să fie descoperit!”

“Când cineva e supărat, nu e din cauza mea, ci eu mă aflu într-un loc nepotrivit la momentul nepotrivit!”

“Orice problemă am avut pînă acum am depășit-o, orice problemă care o să vină, nu e mult diferită de cele de pînă acum!”

Concluzie: Exersează gândirea pozitivă și antrenează-te pentru aceasta. Din păcate, viața nu e așa de roz cum am vrea noi să fie, așa că e bine să ne antrenăm aceste capacități mentale și emoționale.

### Sedința 3

#### *Activitatea 1: “Psihoterapia pozitivă,”*

##### **Obiective:**

- Schimbarea modului de raportare a problemelor cotidiene;
- Facilitarea schimbării de atitudini;
- Formarea unei gândiri pozitive;

**Durata:** 15 minute.

**Materiale:** nimic

##### **Desfășurarea:**

##### *Cuvînt introductiv*

În ultimul timp, din ce în ce mai mulți oameni, au început să se plîngă că salariile sunt mici, că le este greu cu copiii, că nu le merge calculatorul, că nu le merge mașina, că sunt probleme la lucru, că sunt probleme la bloc ș.a.m.d. Am ajuns să fim foarte plîngăcioși, oriunde ne-am duce la serviciu, în autobuz, la spectacole, auzim oameni care se plîng de cît de rău le este.

Nu cumva vedem doar partea negativă a lucrurilor? Nu cumva noi ne complacem în această stare, în care noi ne plîngem de milă?

De multe ori ne plîngem prietenilor de cît de greu ne este nouă, sperînd să primim compasiunea lor. Ne plîngem pentru toate problemele noastre sperînd că acei din jurul nostru să ne compătimizească și noi să ne simțim atît de bine.

Oare cum am putea evolua? Oare cum am putea să ne simțim bine?

Cum am putea să ne motivăm pozitiv când toți din jurul nostru se plîng de cît de rău le este?!  
Nimic mai simplu... am să vă spun „Povestea broscuței”:

*Într-o zi s-a organizat un concurs: „Care broscuță reușește să ajungă pe vîrful unui munte”, - un munte foarte înalt.*

*La start s-au aliniat foarte multe broscuțe. S-a pornit concursul, broscuțele avansau, săreau, drumul devenea din ce în ce mai anevoios, mai greu.*

*Pe marginea drumului stăteau oamenii, care strigau:*

*- „Haideți, haideți!”*

*Cu cît se apropiau broscuțele de vîrful muntelui, oamenii începeau să spună:*

*- „Săracele de ele, cît de greu le este, cît de mult au muncit...”*

*Astfel cîteva broscuțe au cedat. Pînă cînd să se apropie de vîrful muntelui, au mai rămas doar una. Oamenii spuneau în continuare:*

*- „Cît de greu le-a fost, cît de puternice sunt, au muncit mult, oare mai rezistă?!”*

*În final a reușit să ajungă în vîrful muntelui doar o singură broscuță, toate celelalte au cedat. Oamenii s-au dus să îmbrățișeze broscuța și-o întrebau:*

*- „Cum ai făcut să reușești? Cum ai reușit să ajungi aici?”*

*Broscuța ceea nu le-a răspuns, din cauza că nu auzea.*

**Morala:** Dacă ți-ai propus să reușești, dacă ți-ai propus să fii vesel, să fii fericit, să trăiești fiecare zi ca o sărbătoare, dacă vrei cu adevărat să găsești plăcerea și bucuriile acestei vieți, încearcă să nu ascuți pe cei din jurul tău, care prin necazurile lor încearcă să te tragă în jos.

**Evaluare:** Se va purta discuții pe baza povestii date. Se vor întreba participanții ce impresii au avut , - ce gânduri i-au încercat, - ce au învățat și ce concluzii au tras pentru ei ascultînd povestioara.

### **Activitatea 2: “Convingerile mele ,,**

Convingerile îți dau energia pentru a realiza ceea ce îți propui. Dacă ai numai convingeri pozitive poți să reușești mult mai ușor decît cei care au convingeri negative. Ca să îți formezi mai multe convingeri pozitive trebuie să le elimini pe cele negative din mintea ta.

#### **Obiective:**

- Identificarea convingerilor negative și pozitive;
- Înlocuirea convingerilor negative personale cu cele pozitive;
- Formarea unei gândiri pozitive.

**Durata:** 10 minute.

**Materiale:** pixuri și foi

**Desfășurarea:** Psihologul va propune participanților ca pe o foaie de hârtie să facă două coloane, în coloana din stînga va trebui să indice convingerile lui pozitive și în coloana din dreapta să scrie convingerile sale negative (ca în exemplul de mai jos).

Convingeri pozitive

---

---

---

---

Convingeri negative

---

---

---

---

Ia-ți cît timp ai nevoie pentru aceasta. Nu te grăbește nimeni să devii mai bun sau mai puternic dacă nu te grăbești tu singur. Îți recomand să faci această listă acum cît informația este încă caldă în mintea ta. Începe să scrii toate acele lucruri în care tu crezi și care te limitează, care te fac să dai înapoi de la ceva. Și de asemenea scrie toate acele lucruri în care crezi și care te împing de la spate, te ajută.

Gândește-te la tot ceea ce crezi tu că te stopează din a fi puternic și încrezător. Începe pe domenii diferite: gîndește-te la viața ta profesională sau școlară și scrie toate convingerile tale negative și pozitive. Apoi gîndește-te la relațiile cu ceilalți oameni și scrie toate convingerile tale legate de aceasta.

Gândește-te apoi la visele și obiectivele tale pe termen lung. Care convingeri ale tale te blochează să le atingi și care te impulsionează?

Exemplu de convingeri:

Negative: “Cred că e prea greu să încep ceva de la zero”, “Cred că comoditatea e mai importantă decît orice altceva”

Pozitive: “Cred că dacă ceva e foarte dificil pot să îl realizez dar durează un pic mai mult” , “Cred că dacă cineva a reușit un lucru și eu îl reușesc”, “Cred că dacă am reușit să fac o dată bine ceva o să fac cel puțin la fel de bine și în viitor”, “Cred că nici odată ceva rău nu se întîmplă fără să nu am de învățat de acolo”, “Cred că nu există probleme fără soluție”, “Cred că în orice rău este și un bine”, “Cred că dacă îmi doresc ceva cu adevărat întreg universul conspira la realizarea dorințelor mele”, “Cred că orice obstacole aș avea sunt suficient de inteligent să le ocolesc dacă nu pot să le distrug”, “Cred că atunci când cineva are ceva cu mine de fapt își vede propriile greșeli acolo, nu îi pasă de ale mele”, “Cred că greșelile mele sunt uitate de lume în următoarea zi, de aceea nu este sfârșitul lumii când greșești”, etc.

Aceste convingeri pozitive conduc toate la efectul de a da încredere în propriile forțe. Puterea însumată a acestor convingeri te vor face ca și atunci când situația e disperată să găsești o soluție și să nu dai înapoi.

E important să îți faci lista cu propriile tale convingeri și să începi să le anulezi pe cele negative. Iar dacă cele pozitive nu sunt suficiente trebuie să începi să mai adaugi la acestea.

În continuare o să îți spun o listă de convingeri care sunt considerate că te conduc spre un succes rapid în ceea ce îți propui:

1. “Totul se întâmplă dintr-un motiv și cu un scop și ne este de folos.”

2. „Nu există eșec. Există numai rezultate.“

3. “Orice s-ar întâmpla, îmi asum răspunderea.”

4. “Nu este necesar să înțeleg totul pentru a putea folosi totul.” Este important să fie extrasă esența dintr-o situație, să învățăm ceea ce trebuie și să nu pierdem timpul cu restul.

5. “Oamenii constituie marea resursă

6. “A munci înseamnă a mă recrea”. Nimeni nu obține rezultate făcând ceva ce îl obosește și nu-i place.

7. “Nu pot avea reușite de durată fără angajament”. Aceste convingeri au fost alese pentru că fac parte din convingerile a mai multor oameni de succes din lume. Ai văzut că unele dintre ele le am și eu dar formulate în alt mod. Îți recomand să îți alegi și tu din această listă măcar câteva. Trebuie să îți faci propria lista de convingeri pe care le ai apoi să treci să îți faci lista de convingeri pe care ai vrea să le ai.

### ***Activitatea 3: “Povestea vasului crăpat”*** „

#### **Obiectiv:**

- Amplificarea unei atitudini pozitive

**Durata:** 10 minute.

**Materiale:** boxe, calculator, material video, proiector

**Desfășurarea:** Psihologul va propune participanților ca timp de 5 minute să vizioneze materialul „Povestea vasului crăpat”, după care va urma discuția pe baza lui.

**Recomandări:** Psihologul la finalul ședinței, va prezenta participanților un set de metodele prin care se vor putea antrena pentru a schimba felul în care se raportează la problemele cotidiene. Se vor analiza fiecare în parte raportându-se la problemele cotidiene ale lor.

✚ ***Schimbă modul în care monitorizezi evenimentele.*** Altfel spus, în loc să te concentrezi pe lucrurile care nu merg bine, ia-le în considerare pe acelea care te fac să te simți împlinit. De pildă, dacă nu ești mulțumit de slujba pe care o ai, amintește-ți cât de important este că ai totuși un loc de muncă și dispui de timp pentru a ameliora situația.

✚ **Schimbă modul în care te autoevaluezi.** Dacă ești prea perfecționist, modul în care te evaluezi îți poate influența radical starea de bine. De exemplu, în cazul în care îți compari slăbiciunile cu atuurile altor persoane, încearcă să procedezi și invers, să te compari cu cei care nu au calitățile tale. Ideal este să iei în considerare mai ales punctele forte, fără a uita însă care îți sunt defectele.

✚ **Nu trage concluzii pripite.** În orice situație, analizează dovezile, observă evenimentele și tiparele și nu te baza pe presupuneri. De exemplu, nu trebuie să presupui că vei fi înșelat, doar pentru că persoana respectivă se poartă ca o alta despre care știi că a făcut același lucru.

✚ **Nu raporta totul la tine.** Modul în care interacționăm cu alți oameni este influențat și modelat de personalitatea noastră, de aturi, de experiență și prea puțin de persoana din fața noastră, mai ales dacă nu o cunoaștem foarte bine.

✚ **Nu gândi în alb și negru.** Acel mod de gândire care nu permite nuanțe este contraproductiv. Acceptă faptul că există mai multe variante de a face un anumit lucru și fii deschis mai multor posibilități.

✚ **Exerciții de imaginație.** Dacă o anumită situație îți provoacă teamă, imaginează-ți care ar fi cel mai îngrozitor scenariu și încearcă să găsești o soluție, apoi elimină frica. În acest fel, vei fi pregătit, iar teama nu te va mai împiedica să fii creativ și să găsești soluții.

#### Sedința 4

##### **Activitatea 1: “Eliberează-te de stres - gândește pozitiv,**

Gândirea pozitivă este însa un “bun” pe care trebuie să-l cultivăm, într-o lume în care stresul este mai puternic decât orice încercare de a vedea lumea în culori pastelate. Cei mai mulți dintre noi nu reușim să ne ajustăm gândurile astfel încât să ne fie bine, ci facem exact opusul: cădem pradă negativismului și pesimismului. Din păcate însă, un astfel de comportament ne aduce numai neajunsuri, în sensul ca ne afectează psihicul și ne scade și calitatea vieții. De aceea este foarte important să ne schimbăm atitudinile și să ne formăm un mod de gândire corect. Pentru aceasta un lucru esențial este să ne eliberăm de trăirile negative și să facilităm apariția gândurilor pozitive.

##### **Obiective:**

- Eliberarea de trăiri negative și favorizarea apariției trăirilor pozitive;
- Facilitarea apariției gândurilor pozitive.

**Durata:** 10 minute.

**Materiale:** baloane, markere



**Desfășurarea:** Acest exercițiu ne va ajuta să reacționăm liniștit la situațiile care ar trebui să ne provoace stres. Puteți să procedați astfel de fiecare dată când sunteți tensionați.

Pași:

1. Încercați să faceți lista factorilor stresanți: serviciul, viața personală, regimul zilnic, reflectările asupra bătrâneții. Aranjați-le într-o ordine descrescătoare.
2. Concentrați-vă asupra factorului care vă influențează mai tare. Amintiți-vă cum reacționați de obicei la el. După aceasta, umflați balonul și închipuiți-vă că îi dați toată energia negativă.
3. Acum luați un ac și spargeți balonul.
4. După aceasta umflați al doilea balon, închipuiți-vă că îl umflați energie pozitivă. Alegeți un cuvânt care ar reprezenta emoțiile pozitive și scrieți-l pe balon.
5. Ce reprezentări v-au apărut în legătură cu situația dată? Desenați pe balon reprezentările ce v-au apărut.
6. Aruncați-l în sus și urmăriți-i zborul, încercați să memorizați reprezentările efectuate pe balon. Când vă veți ciocni cu o astfel de situație, amintiți-vă ce ați desenat pe balon.

**Evaluare:** Se vor purta discuții: - Cum vi s-a părut tehnica dată? - Cum va simțiți după realizarea însărcinărilor? - Ce dificultăți a-ți întâmpinat?

### ***Activitatea 2: "Povestea unui mod de gândire corect,,***

Este o poveste terapeutică din terapia emoțional-emoțivă și comportamentală.

#### **Obiective:**

- Conștientizarea importanței modului de gândire corect;
- Înlocuirea setului de gânduri negative cu setul de gânduri pozitive.

**Durata:** 20 minute.

**Materiale:** nimic

#### **Desfășurarea:**

Participanții alături de psiholog, vor sta într-un cerc pe scaunele fiind păstrată distanța intimă dintre ei. Psihologul pe baza terapiei prin poveste va relata povestea unui mod de gândire corect:

➤ *Vreau să vă prezint trei prietene: două din ele gândesc irațional, iar cealaltă rațional. Vom vorbi despre veverițele Dașa, Mașa și Sașa.*

*Ele locuiesc într-o pădure și s-au gândit ca depozitul lor de alune să fie în alt copac, mai departe. Mai departe de locul unde locuiau în mod obișnuit.*

*Într-o zi, dimineața devreme, ele s-au trezit și au mers să mănânce alune. S-au deplasat spre locul unde se afla copacul de depozit. La un moment dat în calea lor a apărut un zid imens de zăpadă, părea înalt pînă la cer, cu siguranță nesfîrșit.*

## **Ce credeți că s-a întâmplat în mintea lor?**

### **Cum credeți că au reacționat ele?**

*Prima veveriță, Mașa pur și simplu s-a înfuriat atât de tare încât a început să dea cu piciorușele și cu capul în zidul de zăpadă spunând:*

- *Este îngrozitor că acest zid a apărut tocmai aici, n-ar trebuit să fi apărut aici. Na-r fi trebuit să mi se întâmple mie așa ceva, de ce mi se întâmplă mie așa ceva. Cine a pus zidul aici să fie pedepsit groaznic!...Nu mai suport, nu mai rezist, întotdeauna va fi rău - a simțit furie nu-i așa?! O furie, mînie.*

*Cealaltă veveriță, Dașa, se apucase de plîns, se aruncase în zăpadă și începuse să dea din mîini și din picioare, să se panicheze.*

- *N-ar fi trebuit să mi se întâmple și mie așa ceva, cu siguranță nu voi mai avea parte de nimic bun, vom muri de foame, cu siguranță eu n-am să mai rezist. Uite acum nu mai suport, nu mai pot, nu mai suport, nu mai rezist. Groaznic, puteam să îmi fi dat seama, puteam să fi prevăzut lucrurile astea, dar ce proastă sunt, n-am să mai reușesc nimic să fac, am să mor aici în frig de foame. - Ce a simțit Dașa? Deprimare, nu-i așa?!*

*A treia veveriță, s-a pus ochelarii pe nas, s-a uitat în stînga, în dreapta, în sus, în jos și a spus:*

- *Îmmm ... nu-mi place că a apărut acest zid aici, mi-ar fi plăcut să nu fie, dar unde scrie că nu trebuie să apară doar pentru că eu nu-mi doresc asta. Ce aș putea să fac? Este o situație rea, foarte neplăcută, dar fiindcă îi foarte neplăcută, nu înseamnă că nu o suport, nu înseamnă nici că o accept. Să caut soluții...*

*Și a făcut un set de soluții, o listă întreagă:*

*\*Am putea să ne cățărăm pe acest zid de zăpadă;*

*\*Am putea face o gaură în acest zid de zăpadă;*

*\*Am putea merge acasă să ne culcăm și să ne trezim că poate am visat;*

*\*Am putea, de asemenea să cerem ajutorul la alte veverițe ... Și tot așa, un set de soluții , unele mai bune decît celelalte.*

*Le-a întors pe cele două surate și le-a spus:*

- *Haideți, haideți împreună să săpăm în zidul de zăpadă, și să cîntăm un cîntec de lucru, de-al nostru al veverițelor, așa și făcură.*

*Fără să își mai dea seama cum trecu timpul cele trei s-au trezit în fața depozitului plin cu alune.*

*Sașa noastră cea cu gîndire rațională le-a spus:*

- *Pentru veverițe plîngăcioase nu sunt alune, ei v-am spus eu că va fi totul bine dacă vă liniștiți. Depinde cum gîndiți!*

**Evaluare:** Acum vreau să vă întreb: Voi care veveriță vreți să fiți atunci când întâlniți o situație rea, neplăcută sau dramatică de viață? Cum dorești să te porți și te vei comporta exact așa cum te gîndești, vei deveni exact ceea ce gîndești. Așa cum a spus Buda „Noi devenim ceea ce gîndim”.

Aveți grijă de voi, luminați-vă viața!

Gîndurile voastre negative trebuie înlocuite cu unele pozitive; renunțați la lene și la tentația de a face reproșuri, critica constructivă este mai potrivită. Căutați beneficiile din încercările de zi cu zi!

Învățați să puneți în practică gîndirea pozitivă! Țineți minte, însă, că atitudinea nu se schimbă peste noapte, așa că trebuie să depuneți și voi puțin efort. Puterea de a vă modela modul de gîndire înseamnă, în esență, puterea de a vă controla viața.

„A vrea - înseamnă a putea”, iar acesta este motto-ul de la care vei porni. Pas cu pas veți deveni mai optimiști.

#### **Activitatea 4: „Ce am învățat în grup”**

**Durata:** 10 minute

**Desfășurare:** Participanților li se vor da cîte trei foite de culori diferite - de ex. roz, verde și galben, pe care vor avea însărcinarea ca timp de 5 min. să-și exprime gîndurile, atitudinea referitor la cît de eficient a fost programul dat. Pe fiecare vom indica:

*Foia verde* - lucruri care ar trebui modificate pe viitor/ careva sfaturi - acestea le punem în mașina de spălat;

*Foia galben* - lucruri de care am fost decepționat, care nu mi-au plăcut - le aruncăm la coșul de gunoi;

*Foia roșu* - lucruri care pe parcurs le-am învățat/le-am descoperit/ care m-au uimit și mi-au plăcut- acestea le punem în valiză și le luăm cu noi și o să spunem și la alții despre acestea.

Pe tablă vor fi afișate imaginile de mai jos, pe care elevii pe rînd vor lipi pe imaginile date foilele colorate și vor spune ce au indicat în ele.



**Recomandări:** La finalul ședinței participanții vor primi și un pliant cu un set de recomandări pentru ai ajuta să parcurgă calea spre succes și să adopte un stil de viață pozitiv. Acestea se vor da citire și se va încerca să le interiorizeze, să le aplice în viața de zi cu zi.

1. Înconjoară-te cu oameni pozitivi, optimiști. Ei te vor ajuta să crești, să te ridici, indiferent de circumstanțele în care te vei găsi.

2. Obișnuiește-te cu ideea că în viață nimic nu este gratuit. Nu mai încerca să obții ceva fără a oferi nimic. Este o pierdere de timp și de energie, pe care le-ai putea folosi mai bine pentru a-ți urma visul.

3. Trăiește ziua de azi ca și cum ar fi ultima din viața ta. Tratează-i pe ceilalți ca și cum ar fi ultima lor zi.

4. Despică obiectivele mărețe în altele mai mici și mai ușor de atins.

5. Obișnuiește-te să cauți o sămânță a binelui în fiecare necaz, în fiecare întâmplare neplăcută.

6. Decide să faci orice este necesar pentru a-ți realiza visul.

7. Devino conștient că adevărata fericire o găsești în tine. Ea este rezultatul gradului de control pe care simți că îl ai asupra vieții tale. Ori de câte ori cauți scuze pentru nereușitele tale, pierzi controlul și devii nefericit.

8. Trecutul tău nu determină viitorul tău. Indiferent de câte ori ai eșuat, data viitoare poți reuși.

9. Nu te plânge de împrejurări. Hotărăște să îți crezi propriile împrejurări.

10. Sărbătorește fiecare victorie, oricât de mică.

11. Privește obstacolele ca pe o ocazie de a deveni mai puternic.

12. Focalizează-te pe obiective și pe recompense, nu pe obstacole.

13. Atâta vreme cât nu abandonezi, mai ai o șansă de a reuși.

14. Ai credință că ești stăpânul propriului destin și că îți poți crea propriul viitor.

15. Așteaptă-te la ce este mai bun. Tindem să obținem ceea ce așteptăm.

16. Oamenii de succes vorbesc despre și gândesc la ceea ce doresc să li se întâmple. Ratații vorbesc despre și gândesc la ceea ce nu doresc să li se întâmple. Atragem lucrurile despre care vorbim și la care ne gândim mereu. Tu la ce te gândești acum ?

17. Ceea ce crezi determină ceea ce vei face. Ceea ce faci determină rezultatele din viața ta. Schimbă-ți credințele și îți vei schimba rezultatele.

Dacă vei accepta aceste recomandări și le vei pune în practică hotărât și cu perseverență, vei fi uimit de realizările tale. Oamenii vor spune că ești norocos, dar norocul nu are nimic de a face cu aceasta.

# GÂNDIREA POZITIVĂ



4 strategii prin care poate fi antrenată, valorificată și dezvoltată

*de Marian RUJOIU*

Gândirea pozitivă:  
**Așteaptă-te**  
 la ce este mai bine  
 și pregătește-te pentru  
 ce este mai rău.

[www.marian-rujoiu.ro](http://www.marian-rujoiu.ro)

Înconjoară-te de  
**oameni cu**  
 gândire pozitivă,  
**care au**  
 realizat ceva!

[www.marian-rujoiu.ro](http://www.marian-rujoiu.ro)

**A fi pregătit pentru ce este mai rău este partea sănătoasă a gândirii pozitive.** Atenție, nu înseamnă să te aștepți să eșuezi, ci înseamnă să-ți iei sistematic toate măsurile pentru a preveni un dezastru în ceea ce privește deciziile pe care vrei să le iei. Prin urmare ia în calcul posibilitatea de a eșua pentru că pur și simplu există această posibilitate. Anticipezi, iei măsuri pentru prevenire și mergi mai departe.

**Adică petreceți timpul cât mai mult cu oameni care nu doar că au o gândire pozitivă, ci care reprezintă un model pentru ceea ce vrei să devii.**

**Sistemul încercare-eroare este bun** pentru că încercând și greșind înveți. Totuși, **nu ai suficient timp** pentru a face toate greșelile din lume, astfel că mult mai simplu este să le cunoști în prealabil și chiar dacă vei greși să nu faci atât de multe greșeli. La fel și cu lucrurile bune, înconjurându-te de oameni asemănători cu ceea ce vrei să devii, de **oameni puternici** poți vedea la ei anumite modele care funcționează deja și poți încerca și tu.



**Recomand o schemă simplă:**

1. Stabilește ce vrei.
2. Fă-ți un plan.
3. Acționează.
4. Schimbă dacă ceva nu funcționează.



**Și nu uita:**

- Este bine să vezi și partea plină a paharului.
- Eșecul este o cale de a învăța.
- Există o cale de a îmbunătăți.
- Fiecare om are și latura lui bună.
- Pot deveni o persoană pozitivă
- Sunt capabil să devin cine vreau.
- Mă aștept să iasă lucrurile bine.
- Oamenii mă ajută în ceea ce vreau să întreprind.
- Sunt capabil să învăț și să mă dezvolt.
- Am libertatea de a alege ce voi face în această viață.
- După rău trebuie să vină și bine.

**ПРОГРАММА НА ТЕМУ:  
«ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ И УСПЕХ»**



**ВВЕДЕНИЕ**

*Позитивное мышление – ваш ключ к успеху.*

Позитивное мышление приносит внутренний мир, успех, улучшение отношений, улучшение здоровья, счастье и удовлетворённость. Оно также делает вашу жизнь более яркой и многообещающей, а повседневные дела, благодаря позитивному мышлению, проходят немного легче.



Для того, чтобы позитивное мышление принесло результаты, нужно развивать позитивное отношение к жизни, ожидать положительные результаты во всех ваших делах, ну и принимать необходимые меры, способствующие достижению вами успеха.

Позитивное мышление возымеет эффект и принесёт более положительные результаты, чем повторённые несколько раз позитивные утверждения о том, что всё будет хорошо. Позитивное мышление должно занять основное место в вашей жизни. Совсем недостаточно думать позитивно в течение нескольких минут, если ваши мысли после этого возвращаются

к страхам и отсутствию веры в себя, а потому, небольшие усилия и внутренняя работа вам необходима.

По разным данным на формирование новой привычки нашему мозгу требуется от 21 до 60 дней. Практикуя упражнения, направленные на формирование позитивного мироощущения ежедневно в течение не менее месяца, позитивный настрой станет для вас привычкой.

С целью оптимизации работы в сфере оказания психологической помощи была разработана данная программа. Программа построена таким образом, что в процессе занятий идет развитие различных компонентов самосознания: когнитивного аспекта – (самопонимание), эмоционального (отношение к себе, самооценка) и поведенческого (саморазвитие, саморегуляция, тренировка определенных навыков).

**Цель:** Формирование позитивного мышления с последующей установкой на успех.

**Задачи:**

- 1) Научить позитивно мыслить, основываясь на последующие достижения успеха;
- 2) Активизировать силы для поддержания достигаемых результатов, улучшить психологическое состояние;
- 3) Мотивировать на цель, успех и состояние позитивного мироощущения;
- 4) Учить анализировать свое поведение и реакции при преодолении жизненных трудностей на пути к успеху.

**Условия проведения:**

- Программа рассчитана на людей, чья мотивация на успех была снижена по определенным причинам.
- Возрастная категория: начиная с подросткового до зрелого возраста.
- Программа состоит из 3 занятий.
- Продолжительность занятий 30 –40 минут, 2-3 раза в неделю.

**Структура занятий:**

- Гибкая, разработана на основе принципов интегрирования.
- Формы работы определяются целями занятий.

**Методики и техники программы**

В процессе работы используются:

наблюдение, беседа, выполнение психологических упражнений (индивидуально и в группе), рисование и т.д.

**Форма коррекционной работы – групповая.** Обязательной процедурой занятий является индивидуальная и групповая рефлексия в начале и конце занятия. Начало каждого



занятия предполагает приветствие и выяснение актуального состояния каждого участника (настроение, заинтересованность в теме занятия, ожидания и пожелания).

## ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПРОГРАММЫ

### **ЗАНЯТИЕ 1. Введение. Правила группы.**

#### **«Начни с себя»**

Первое занятие имеет решающее значение для определения групповых норм, мотивирования и включения в работу, а также для определения дальнейшего направления движения.

#### *Цели:*

1. Создание атмосферы, способствующей самопознанию, самораскрытию.
2. Формирование принципов групповой работы, деловой направленности.

#### *Задачи:*

1. Познакомить членов группы со структурой программы.
2. Дать представление о методах и формах работы психолога.
3. Сформировать (разработать, обсудить и принять) правила группы.
4. Создать своими усилиями «фиолетовый браслет» для изменения своего отношения к миру.

#### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

**Знакомство:** каждый участник группы должен представиться – он называет свое имя и личное качество на первую букву имени, (или: написать свое имя на карточке и нарисовать небольшой (любой) рисунок, с другой стороны написать качество).

Каждый участник представляется, рассказывает о своих ожиданиях, связанных с участием в данной программе.

Познакомить группу со структурой программы. Дать представление о методах и формах работы психолога.

Правила группы: разработать правила группы вместе, записать их (с расшифровкой) и повесить на видное место в кабинете (искренность в общении, правило "стоп", не вынесение обсуждаемых вопросов за пределы группы, право на собственное мнение и др., т.е. идеи уважения личности каждого участника). При необходимости обращаться к этим правилам, обсуждать их, применять или изменять их с согласия всех членов группы.

Проговорить и обсудить в группе необходимые условия диалога: контакт, интерес, любовь.

#### ***Упражнение «Фиолетовый браслет» [1]***

*Необходимый материал:* толстые хлопчатобумажные нитки фиолетового цвета, ножницы

*Введение:* Американский священник Уилл Боуэн предложил великолепное упражнение, помогающее изменить свое отношение к окружающему миру. Суть его заключается в следующем. Наденьте на запястье фиолетовый браслет (его можно купить или сделать самому из любого подходящего материала) и в течение 21 дня попробуйте прожить без сплетен, критики, жалоб и недовольств. Если в какой-то из дней у вас все же вырвется слово осуждения или упрека, переоденьте браслет на другую руку и начните все сначала. Продолжайте это упражнение, пока не «продержитесь» 21 день, и вы увидите просто ошеломляющий результат.

Уже около пяти миллионов человек во всем мире прошли этот своеобразный тренинг, и их жизнь изменилась к лучшему настолько, что раньше о таких переменах они не могли даже мечтать. Ведь не зря мудрые люди говорят, что если мир тебя не устраивает, значит, пора изменить себя.

В чем заключается эффективность метода «фиолетовый браслет»?

**Во-первых**, вы сознательно настраиваетесь на позитивное отношение к окружающему миру, запрещая себе, хотя бы вслух, высказывать недовольства и оскорбления.

**Во-вторых**, контролируя свою речь, вы учитесь контролировать и свои мысли, тем самым очищая свою душу от всего негативного.

**В-третьих**, во время этого тренинга вы глубже познаете себя: свой образ мышления, привычки общения и т.д.

Почему лучше использовать браслет именно фиолетового цвета? В эзотерике фиолетовый цвет считается высшим духовным цветом, он оказывает благотворное влияние на тех, кто занимается самопознанием, духовными практиками. В христианстве, у католиков, этот цвет - символ глубокой мудрости, смирения, покаяния и очищения.



В США духовная практика «фиолетовый браслет» приобрела широкое распространение. Там даже стали продавать браслеты фиолетового цвета с надписью: «Мир, свободный от жалоб» (Complaint Free World). Если вы хотите более подробно изучить эту методику, прочитайте книгу Уилла Боуэна «Мир без жалоб».

*Инструкция:* участникам тренинга раздаются фиолетовые нитки, дается инструкция: «Необходимо из фиолетовых ниток сплести себе браслет, каждый плетет себе сам, не прося

помощи у соседа». Во время плетения браслета психолог рассказывает о свойствах и правилах ношения данного браслета.

**Рефлексия:** каждый из участников высказывает мнение по поводу тех правил, что были составлены ранее, высказывает свое мнение, задает вопросы. Так же обсуждается упражнение «фиолетовый браслет», согласны ли носить его или нет. При согласии носить браслет и исполнять правила ношения, участники надевают браслеты и начиная с того момента как надели браслет идет отсчет 21 дня ношения браслета.

## **ЗАНЯТИЕ 2. Первый шаг к успеху - мое внутреннее состояние!**

**Цели занятия:** познание себя, своих целей, сил, разочарований.

**Задачи:** создание условий для развития рефлексии, самопознания, развить желание стремления к самосовершенствованию.



### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

**Упражнение «Посмотри на жизнь масштабно»(2)**

**Материалы:** разноцветные ручки, листы с заготовленной заранее таблицей.

**Задание:** Возьмите лист бумаги и ручку. Заполните таблицу. Напишите 6 -10 ответов на каждый из перечисленных вопросов. (ВАЖНО! Избегайте копирования ответов, не переносите их слепо из одной графы в другую, каждый раз отвечайте на вопрос). Несмотря на кажущуюся похожесть вопросов, они задают разные точки прицела, и ответы, соответственно, будут разными. Некоторые ответы могут повторяться, но чем больше будет разница угла зрения, тем лучше. Начните с того, что, прочитав первый вопрос, сразу попытайтесь найти ответ и записать его и только тогда переходите ко второму вопросу.

Опишите события, которые вы хотите видеть в своей жизни: ваши цели, достижения	1. Что случится если событие произойдет?	2. Чего не случится если событие не произойдет?	3. Что случится если событие не произойдет?	4. Чего не случится если событие не произойдет?


Таким образом, вы можете понять, какие плюсы и минусы ожидают вас после осуществления этого желания. Теперь расставьте приоритеты для ваших целей. Приоритеты расставляются по мере значимости событий, на данный период вашей жизни.

### **Упражнение «Борьба с ленью» (2)**

*Задание предоставляется как рекомендация по борьбе с сильным влечением к «ничегонеделанию».*

*Введение:* Это упражнение заключается в одной-единственной фразе: *"Чтобы перестать лениться, надо ничего не делать"*.

*Материалы:* ручки и листы бумаги.

Запишите на листе бумаги те действия, которые вы можете занести в список: "Когда я ленюсь, я делаю".

Допустим, вам надо совершить какое-то действие. Вы записываете на бумаге, в котором часу вы это дело начнёте и сколько времени будете им заниматься. К примеру, вы начнёте этим заниматься в 11:00 и будете им заниматься последующие два часа (то есть до 13:00).



В 11:00 вы начинаете бороться с ленью, а именно ничего не делать. То есть вы прекращаете все вышеперечисленные в списке дела. Вообще перестаёте что-либо делать. Просто сидите или стойте в комнате. Лежать не надо, это приведет организм в состояние сна.

Вскоре вы почувствуете, что можете приняться за работу. В голове наступит прояснение, что прямо сейчас надо сделать. И вы приступите к выполнению.

Сразу предупреждаем вас о возможной ошибке: чтобы приниматься за работу, достаточно определить ближайшее действие. Не нужно представлять весь объем работы. Если первый шаг - нажать кнопку "Пуск", нажмите кнопку "Пуск", даже если не знаете, каким будет следующее действие (или не хотите его совершать). После того как сделаете первый маленький шаг, вскоре и вспомните, и захотите.

Если же во время работы вы снова почувствуете приступ лени - опять прекращайте что-либо делать. И тогда вы вскоре снова вернетесь в работоспособное состояние.

Этот способ можно применять в любое время для любых дел. Не нужно убеждать себя, что надо работать. Не нужно "совершать над собой усилий". Не нужно, более того, нельзя подавлять свои мысли. Мыслям надо позволить течь свободно в любую сторону.

### ***Упражнение «Борьба» (2- часть текста адаптировано под упражнение)***

*Материалы:* листы и цветные фломастеры.

*Задание:* Необходимо написать на листах ответы на вопросы, дать им объяснение. Каждый участник тренинга должен высказать свое мнение.

#### **- Самая тяжелая работа - это работа**

*Самая тяжёлая работа - это работа над собой. Она подобна тренировкам в спортивном зале: если хочешь получить результат, необходимо прилагать усилия. Эта работа может быть внешней или внутренней.*

#### **- «Внешняя» работа - это...**

*"Внешняя" работа - это ваша реакция на внешние обстоятельства: то, как вы реагируете на поступающую из окружающего мира информацию. Вы можете научиться по-новому реагировать на окружающий мир, иначе поступать с ним, совершать другие действия, чтобы добиться изменений в своей жизни.*

#### **- «Внутренняя» работа - это**

*"Внутренняя" работа - это реакция на переживаемые ощущения, переработка получаемой информации. Вы можете научиться иначе интерпретировать окружающий мир, находить в нем другие смыслы и в результате иначе выстраивать отношения с ним.*

#### **-Результат «внутренней» работы - это....**

*Результат "внутренней" работы - это контурный набросок вашего будущего. Если вы видите мир так, как привыкли, вы поступаете с ним привычным образом. Если вы меняете свой взгляд на мир - вы строите свое будущее по-новому.*

### **ЗАНЯТИЕ 3. Второй шаг к успеху - мои действия, мои решения, мои цели**

*Цель:* осознать какие цели были навязаны, какие были ложные, какие были достигнуты.

*Задачи:* самопрограммирование на успех, умение регулировать собственный организм.

#### ***Упражнение «Скорая помощь» (5)***

*Материалы:* ручки и небольшие бумажки.

Ваш «внутренний добрый волшебник» придет к вам на помощь и тогда, когда вы вдруг почувствуете недомогание.

*Задание:* Напишите на бумажке то, чего бы хотели от своего организма. Положите записку в карман ваших брюк или в карман сумки и предоставьте своему подсознанию исполнение желаний. Главное помнить, что ваша «заявка» должна быть написана в

положительном ключе. Например, если вы хотите, чтобы у вас перестало болеть горло, и исчезла заложенность носа, не упоминайте о боли, а напишите, что хотите, чтобы утром ваше горло было здоровым, и нос дышал легко и свободно.

#### **Упражнение «Красная подушка для привлечения успеха» (4-адаптировано)**

**Материалы:** небольшие красные подушки округлой формы или в форме подковы.

**Введение:** Некоторые предпочитают заниматься привлечением успеха с помощью офферт (если это специфическая работа), обмана или другими не очень хорошими/приятными занятиями, они конечно эффективны.

Описание необходимости «красной подушки». Этот предмет вам понадобится не для того, чтобы спать, а для того, чтобы на нем сидеть, особенно, когда вы работаете.



Если вы уверены, что в офисе никто не сядет на ваш стул, смело размещайте на нем красную подушку и приступайте к работе. Если же такой уверенности нет, чаще сидите на ней дома. Особенно важно проводить на заветной подушке как можно больше времени в среду, т.к. это день Меркурия, наиболее удачный для привлечения успеха.

Очень полезно подкладывать на стул подушку, когда вы садитесь кушать. Этим активизируется центр удовольствия, и в скором времени не только получать, но и зарабатывать деньги вы будете с удовольствием.

«Волшебная» подушка, словно магнит, будет притягивать успех в вашу жизнь.

Это способ – своего рода позитивное *самопрограммирование* на успех. Причины не успеха кроются в глубинах подсознания, а подушка поможет разрушить сложившиеся стереотипы и начать новую жизнь, полную радости и изобилия, тем что вы «берете» подушку за позитивную установку на успех.

#### **Упражнение «Проектировка»(2)**

**Материал:** бумага, ручки.

**Задание:** Представьте на своем месте другого человека. Например, сослуживицу, соседку, конкурента. А теперь напишите, что им нужно было бы сделать для того, чтобы достигнуть этих целей.

Запишите все на бумаге.

Сравните ваши собственные подцели и подцели персонажей, которых вы выбрали. Чем они отличаются? Какие вы видите возможности у других, которых не видите у себя? Запишите свои мысли на этот счет в тетрадь.

Важным этапом в постановке цели является умение правильно сформулировать желаемый результат.

### ***Упражнение «Расстановка»(2)***

*Материалы:* ручки, бумага.

*Задание:* Возьмите лист бумаги и ручку. Разделите лист на четыре равные части, проведя вертикальную и горизонтальную линии.

<b><u>Цели, которые ставили вам родители:</u></b>	<b><u>Чему вас научили люди, которые встречались вам на пути</u></b>
<b><u>Чему вы научились сами:</u></b>	<b><u>Запишите свои мечты, которые были вами "забыты" в силу обстоятельств:</u></b>

### ***Рефлексия:***

Посмотрите внимательно на результаты этого упражнения и ответьте на вопросы.

- ✓ Удалось ли вам отделить цели родителей от своих собственных?
- ✓ Чего больше в вашей жизни - собственного опыта или установок родителей?
- ✓ Смогли ли вы вспомнить свои детские мечты?

### ***Упражнение: Психологическая игра «Подводная лодка» (5)***

Цель проведения данной игры – осознать ценность человеческой жизни, понять причины успешности или не успешности в ней, задуматься над собственным сценарием поведения.

Игра «Подводная лодка», инструкция для ведущего.

Ведущий рассказывает участникам игры ситуацию, которую им необходимо представить.

Группа участников в Тихом океане путешествует на подводной лодке. У каждого имеется пистолет с набором патронов.

Вдруг лодка терпит крушение и залегает на дне океана на глубине около 100 метров. Воздуха осталось минут на пятнадцать (назначает ведущий), а возможность выбраться на поверхность ограничена количеством спасательных костюмов, которые имеются в количестве ...штук (назначает ведущий – до 30% от общего числа участников). Других способов выбраться нет. То есть спасется только определенное количество человек, а остальные погибнут через 15 минут.



Сигнал SOS подан, но помощь сможет подоспеть не раньше чем через 30 минут. Поэтому у каждого остается только 2 пути: либо спастись при помощи костюма, либо умереть.

Задача ведущего – наблюдать за реакцией участников, а при принятии кем-либо нестандартных решений необходимо вернуть к условиям игры. Игра может сначала восприниматься не всерьез – кто-то будет шутить, жертвовать своей жизнью ради бравости и тому подобное. Поэтому, чтобы обострить психологический драматизм ситуации, чтобы каждый участник смог осознать ценность человеческой жизни, понадобится особенное мастерство ведущего.

*Игра «Подводная лодка», наблюдение за процессом игры.*

1. Если с лодки поднялись больше человек, чем было задумано, то ведущий может указать на то, что на лодке остались их друзья, с которыми предстоит попрощаться навечно; что скоро им, выжившим, придется встретиться с родителями и возлюбленными погибших, которым надо будет смотреть в глаза и что-то говорить; и тому подобное.

2. Если же с лодки поднялось недостаточное число людей, то ведущий может указать на то, что те, кто сейчас решиться спастись, могут еще много хороших вещей совершить и познать в жизни: любовь, материнство (отцовство), карьера и пр. Но для этого им необходимо выжить.

3. Осталось две минуты. И теперь ведущий просит тех, кто не вышел с лодки, прикрыть глаза и в мыслях проститься с родными и близкими, именно в этот момент начинает ощущаться ценность человеческой жизни, как своей, так и чужой. Либо, в другом варианте, можно за пять минут до завершения попросить написать прощальное, самое последнее, письмо родным и друзьям.

4. Когда время закончилось, ведущий должен сказать, что проигравших и победителей в игре «Подводная лодка» нет, здесь человек сам определяет тот сценарий жизни, который считает нужным. Но каждый должен понять, что для достижения успеха необходимо бороться за него.

Стоит задуматься над смыслом жизни, если при таком важнейшем выборе человек отдает свою возможность жить другому. При этом вопрос о том, какими способами достигается успех остается в этой игре на втором плане, но каждому дает пищу для размышлений.

*Игра «Подводная лодка» - довольно жестокий тренинг, поэтому применять его необходимо с осторожностью. Главное здесь – проводить с каждым участником обсуждение происходящего и внимательно следить за процессом.*



## ЗАНЯТИЕ 4. Управление временем - один из шагов к успеху

*Цели занятия:* помочь в применении метода снятия напряжения и негатива, умение экономить время, то есть правильно планировать свое время при мыслях о загруженности рабочего дня или недели, понять свое внутреннее состояние на данный момент.

*Задачи:* развитие навыков саморегуляции и рефлексии, планирования.

### **Упражнение «Мудрая Цапля»(6)**

Встаньте прямо, ноги вместе. Поднимаете одну ногу вперед, сгибая в колене, отведите ее в сторону и энергично встряхните ногой, освобождая свое тело от накопившегося негатива, зажимов, отрицательных эмоций. Так и представляйте, что они буквально сыпятся из вашей ступни. Повторите все то же с другой ногой.

Эти простые упражнения помогут вам избавиться от завалов негатива, которые накапливаются год за годом, если мы не фокусируемся на том хорошем, что происходит в нашей жизни.

Для помощи можно опираться на видео <http://www.youtube.com/watch?v=zvXx7TjYBmo>

### **Упражнение «+5» (7)**

*Цель:* вытеснение негативного отношения к проигрышам и неудачам, на поиск выгод и плюсов для самого себя.

Необходимо сделать ревизию всех негативных событий, который занимают ваш разум. Для каждого негативного события нужно найти 5 выгод, 5 положительных сторон конкретной проблемы, например, вас уволили с работы. Выгоды от сложившейся ситуации:

- появилась прекрасная возможность отдохнуть немного;
- работа все равно не приносила удовлетворения, поэтому появилась возможность найти что-то более интересное;
- можно отоспаться;
- отличный шанс устроится более высокооплачиваемую должность;
- отсутствие зарплаты – замечательный повод научиться более рационально вести личный бюджет.

### **Упражнение «Расстановка времени». Матрица Эйзенхауэра**

*Цель:* умение экономить время на важные дела.

*Задача:* экономия времени позволяет освободить больше времени на более важные события.

*Введение:* Главная идея матрицы Эйзенхауэра заключается в том, чтобы научиться отличать срочные

### **Матрица Эйзенхауэра**

	Важные дела	Неважные дела
Срочные дела	<b>I</b> Сделать сейчас (завтра уже сдать)	<b>III</b> Сделать позже
Несрочные дела	<b>II</b> Сделать самому сейчас (сдать через 2 недели)	<b>IV</b> Делегировать, забыть, забить

дела от важных, а также отбросить занятия, выполнение которых не приносит в последствие никакой пользы.

Матрица Эйзенхауэра состоит из 4-х квадрантов, имеющих разную приоритетность. Каждое дело, в зависимости от его важности и срочности, можно вписать в один из них:

Группа «Важные срочные» в идеале должна быть пуста. Задача в ней — это аврал и внештатная ситуация. Если у вас каждый день аврал, значит, вы делаете что-то не так.

Важные несрочные дела приносят наибольшую отдачу. Это работа над личными и профессиональными проектами, спорт и языки, здоровье, новые клиенты. Уделяя этим задачам достаточно времени, человек профессионально растет и добивается успеха. Это задачи про вас, ваш личный путь и то, что вам важно.

Неважные срочные — это дурные задачи. Они не приближают вас к цели, но вы вынуждены их выполнять. Делегируйте их тем, кто бы записал такие задачи в свои «важные».

Неважные несрочные задачи вообще не делайте. Просто отказывайтесь.

Секрет как раз в том, чтобы правильно оценить каждую входящую задачу, не записывая все подряд в группу «срочные и важные».

Как только вы научитесь правильно распределять дела внутри матрицы Эйзенхауэра, вы высвободите немалое количество дополнительного времени и быстрее придете к поставленной цели.

### ***Упражнение «Моя комната».***

*Материалы:* листы бумаги, ручки.

*Время проведения:* 10 минут

Участникам предлагается вообразить и на листе бумаги ответить на 3 вопроса (речь идет не о конкретной, но об абстрактной комнате):

- Какая моя комната? Начиная свой ответ со слов: «Моя комната...»
- Что находится в моей комнате? Начиная свой ответ со слов: «В моей комнате...»
- Как я себя чувствую в моей комнате? Начиная свой ответ со слов: «В моей комнате я себя чувствую...» или «В моей комнате мне...»

После того, как участники ответили на данные вопросы им предлагается по очереди зачитать свои ответы, добавляя наречие «сейчас», и меняя слово «комната» на слово «душа». Таким образом получатся следующие ответы: «Сейчас моя душа... Сейчас в моей душе... Сейчас в моей душе мне...».

***Рефлексия:*** Участники по очереди объясняют, что было тяжелым в упражнениях. Какие эмоции испытывали при последнем упражнении, согласны ли участники тренинга. Что такая «комната» дает наглядный пример внутреннего состояния.

## **ЗАНЯТИЕ 5. Умение анализировать - одна из ценностей успеха**

*Цель:* научить методу конструктивного решения или нахождения выхода из затруднительных жизненных ситуаций, помощь в поиске новых сил и идей по разрешению различных ситуаций.

*При необходимости можно показать презентацию по данному методу.*

### **Упражнение «Метод шести шляп»(9)**

*Время проведения:* от 30 мин до окончания занятия или до решения жизненной ситуации.

*Введение:* Это один из самых действенных приемов по организации мышления, разработанный английским писателем, психологом и специалистом в области творческого мышления Эдвардом де Боно. В своей книге «Шесть шляп мышления» / «Six Thinking Hats», де Боно описывает приемы помогающие структурировать как коллективную, так и личную умственную деятельность, сделать ее более продуктивной и понятной.

Метод шести шляп мышления позволяет развить гибкость ума, креативность, отлично помогает преодолеть творческий кризис, помогает правильно принять решение и более точно соотносить свой образ мыслей с поставленными целями и стоящими задачами. Особенно хорошо он подходит для оценки необычных и инновационных идей, когда важно учесть любое мнение и рассмотреть ситуацию под разными плоскостями.

#### **• Суть метода шести шляп**

В основе метода Эдварда де Боно находится концепция параллельного мышления. Как правило, то или иное решение рождается в столкновении мнений, в дискуссии и полемике. При таком подходе предпочтение часто отдается отнюдь не самому лучшему из вариантов, а тому, который более успешно продвигался в полемике. При параллельном мышлении (конструктивном по сути) разные подходы, мнения и идеи сосуществуют, а не противопоставляются и не сталкиваются лбами.

*Шесть шляп мышления, в процессе решения практических задач, помогают справиться с тремя главными сложностями:*

#### **1) Эмоциями.**

Вместо того чтобы думать над решением, мы часто ограничиваемся эмоциональной реакцией, предопределяющей наши дальнейшие действия.

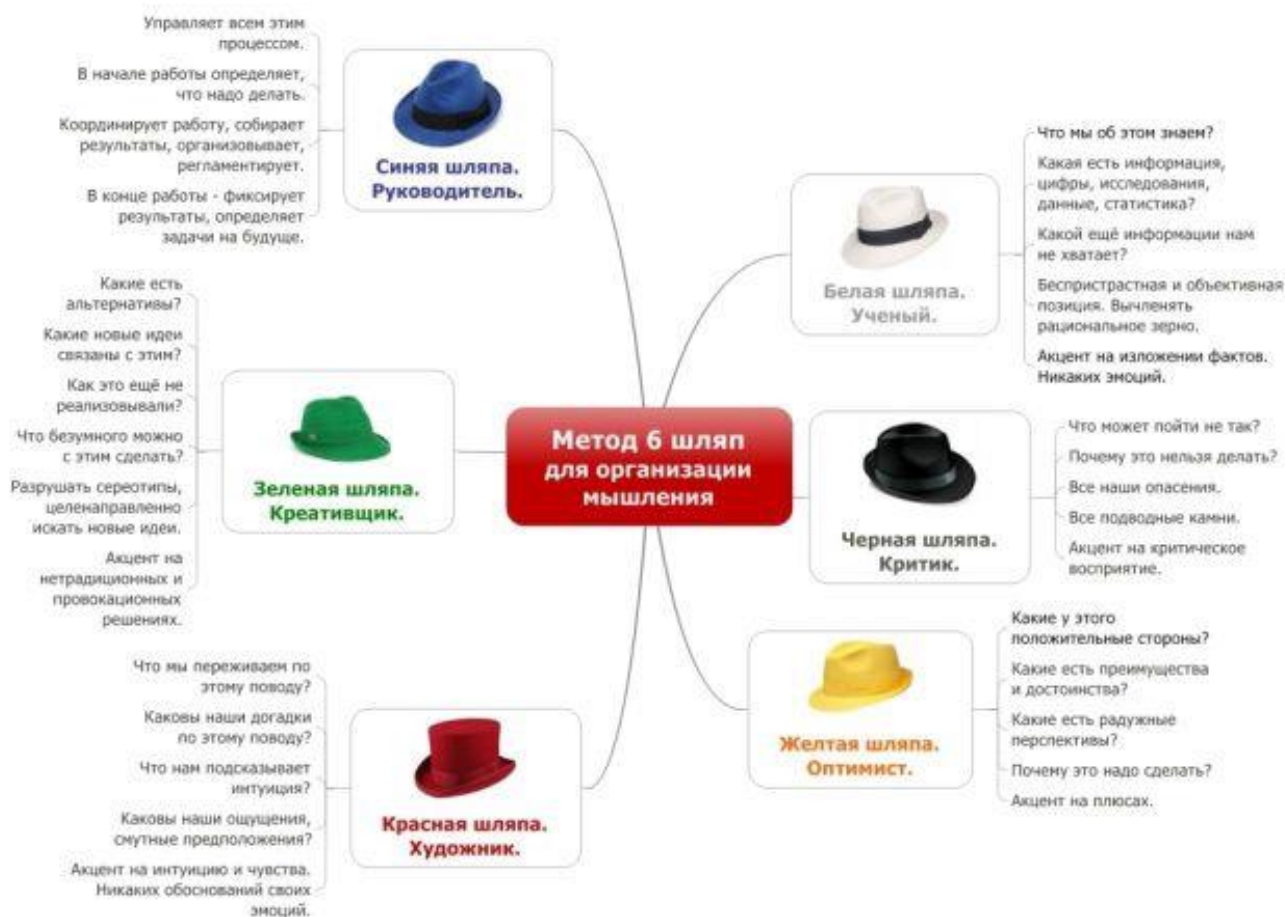
#### **2) Растерянностью.**

Не зная, что делать и с чего начать мы испытываем неуверенность (особенно это проявляется либо в моменты, когда перед нами встает сложная многоуровневая задача, либо когда мы с чем-то сталкиваемся впервые).

### 3) Путаницей.

Когда, мы пытаемся удержать в голове большой массив информации, связанный с задачей, стараемся быть логичными, последовательными и креативно мыслящими, быть конструктивными, да еще и следим за тем чтобы окружающие нас люди (собеседники, коллеги, партнеры) были такими, обычно все это не приводит не к чему, кроме смятения и путаницы.

Метод 6 шляп мышления помогает преодолеть эти сложности путем разделения процесса мышления на шесть разных режимов, каждый из которых представлен в виде метафорической шляпы определенного цвета. Подобное деление делает мышление более сосредоточенным и устойчивым и учит нас оперировать различными его аспектами по очереди.



### 1) Белая шляпа мышления.

Это режим фокусировки внимания на всей информации, которой мы обладаем: факты и цифры. Также помимо тех данных, которыми мы располагаем, «надевая белую шляпу», важно сосредоточиться на возможно недостающей, дополнительной информации, и подумать о том, где ее раздобыть.

## **2) Красная шляпа.**

Шляпа эмоций, чувств и интуиции. Не вдаваясь в подробности и рассуждения, на этом этапе высказываются все интуитивные догадки. Люди делятся эмоциями (страх, негодование, восхищение, радость и т.д.), возникающими при мысли о том или ином решении или предложении. Здесь также важно быть честным, как с самим собой, так и с окружающими (если идет открытое обсуждение).

## **3) Желтая шляпа позитивная.**

Надевая ее, мы думаем над предполагаемыми преимуществами, которое дает решение или несет предложение, размышляем над выгодой и перспективой определенной идеи. И даже если эта идея или решение на первый взгляд не сулят ни чего хорошего, важно проработать именно эту, оптимистическую сторону и попытаться выявить скрытые положительные ресурсы.

## **4) Черная шляпа полная противоположность желтой.**

В этой шляпе на ум должны идти исключительно критические оценки ситуации (идеи, решения и т.д.): проявите осторожность, обратите взгляд на возможные риски и тайные угрозы, на существенные и мнимые недостатки, включите режим поиска подводных камней и побудьте немного пессимистом.

## **5) Зеленая шляпа.**

Шляпа творчества и креативности, поиска альтернатив и внесения изменений. Рассматривайте всевозможные вариации, генерируйте новые идеи, модифицируйте уже существующие и присматривайтесь к чужим наработкам, не брезгуйте нестандартными и провокационными подходами, ищите любую альтернативу.

## **6) Синяя шляпа.**

Шестая шляпа мышления в отличие от пяти других предназначается для управления процессом реализации идеи и работы над решением задач, а не для оценки предложения и проработки его содержания. В частности, использование синей шляпы перед примеркой всех остальных это определения того, что предстоит сделать, т.е. формулирование целей, а в конце – подведение итогов и обсуждение пользы и эффективности метода 6 шляп.

- Кем и когда применяется метод 6 шляп мышления?

Использование шести шляп мышления резонно при любой умственной работе, в любых областях и на самых различных уровнях. Например, в личном плане, это может быть написание делового письма, планирование важных дел, оценка чего-либо, решение проблемы выхода из сложной жизненной ситуации и т.д. При работе в группе метод 6 шляп мышления можно рассматривать как разновидность метода мозгового штурма, также его

можно использовать при разрешении споров и конфликтов, опять-таки при планировании и оценке, или применять его как часть программы обучения.

Кстати говоря, многие международные корпорации, такие как British Airways, IBM, Pepsico, DuPont и многие другие, давно взяли на вооружение этот метод.

*Участникам дается инструкция.*

**Задание:** Участники тренинга выбирают 6 добровольцев, которые будут участвовать в тренинге. Остальные будут вести записи о своих наблюдениях и мыслях. Необходимо описать те эмоции, который испытывает наблюдаемый во время применения одной из «шляп» на участнике метода.

Шесть участников, которые были выбраны группой, надевают шляпы определенных цветов по желанию. Затем наблюдаемые обдумывают реальный случай из жизни (где были и есть на данный момент трудности, решения которых не приходят сами собой и не могут быть обдуманы в силу определенных причин), который они бы хотели продумать, выбор делается коллективно. Затем наблюдатели, объясняют суть инсценировки.

*Рефлексия:*

- ✓ Обрабатываются те записи и наблюдения, что производили наблюдатели.
- ✓ Обсуждаются те чувства, эмоции, и понимания тех, кто участвовал в мозговом штурме.

Важная часть упражнения - это рефлексия. В отсутствии рефлексии, не будет ясна картина решения жизненной ситуации, не будет вербально выявлено, что упражнение помогло и было сделано правильно.

## **ЗАНЯТИЕ 6.**

***Упражнение «Волшебная» карта желаний.***

**Введение:** Наверняка вы слышали о «волшебной» карте желаний. Это целый коллаж ваших целей, планов, многочисленных «хочу», это история вашей жизни. Будущей жизни.

Вы уже готовы к красивой жизни? Тогда начинаем составлять карту желаний!

**Задание:** Возьмите бумагу или даже лист ватмана. Разделите лист на 9 равных частей.

А теперь вооружайтесь ножницами, журналами, цветными карандашами, красками и фотографиями! В каждом секторе вклеивайте вырезанные картинки своих желаний, или рисуйте то, чего хотите добиться.

<b>Сектор богатства</b> деньги, машины, квартиры, драгоценности	<b>Сектор славы</b> букеты, кубки, салюты	<b>Сектор любви</b> влюблённые пары
<b>Сектор семьи</b> счастливые семьи, интерьеры, домашние животные	<b>Сектор здоровья</b> своя фотография	<b>Сектор творчества</b> музыканты, художники
<b>Сектор знаний</b> дипломы, книги, премии	<b>Сектор карьеры</b> желаемая должность, хобби	<b>Сектор друзей</b> кумиры, друзья, товарищи

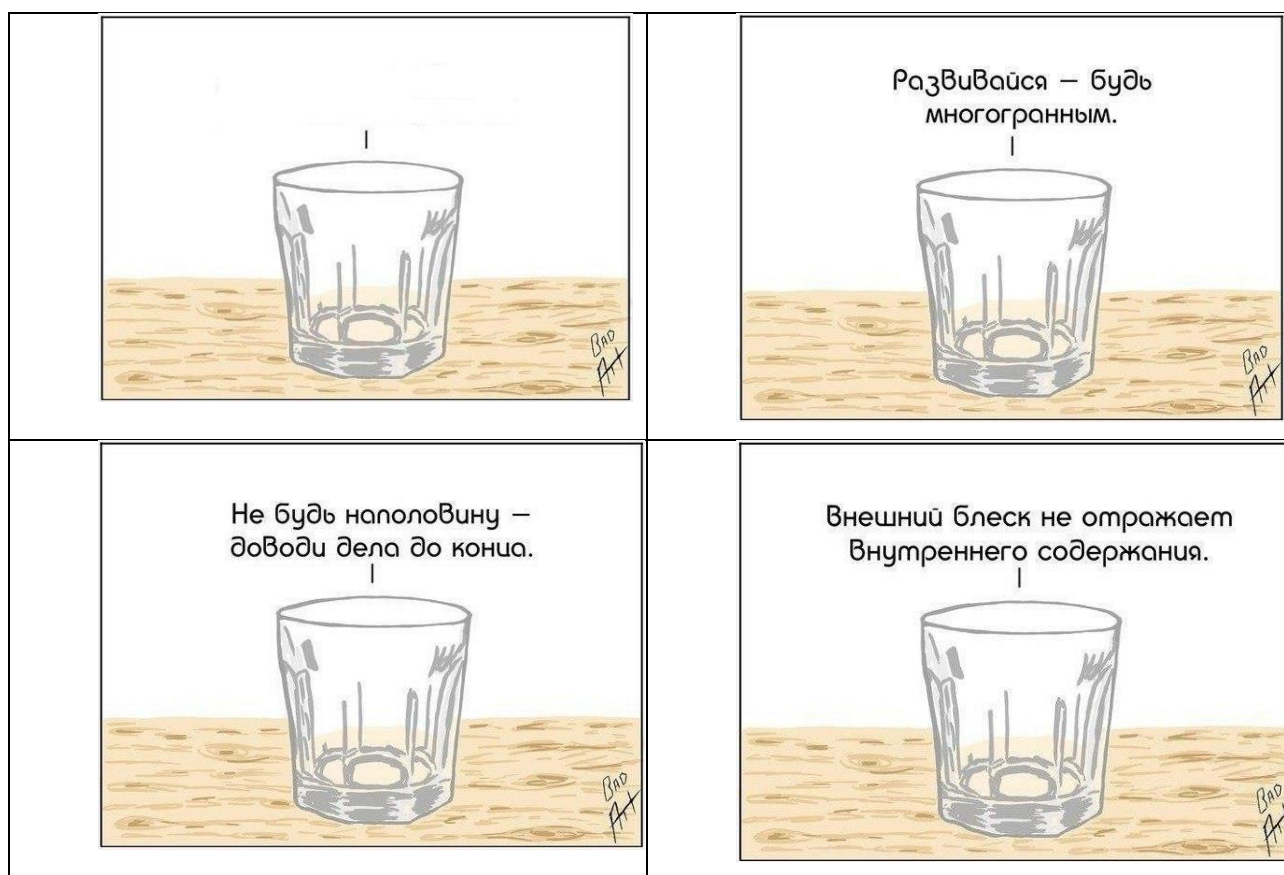
В центр – здоровье, юго-восток – деньги, богатство, юг – слава, известность, юго-запад – любовь, брак, запад – творчество, северо-запад – друзья, север – карьера, северо-восток – знания, мудрость, восток – семья.

Обратите внимание, на карте желаний север находится внизу, юг – наверху, восток – слева, запад – справа.

Картинки должны совпадать с тем, что вы хотите. Если хотите красную машину – найдите фотографию именно красной машины, а не такой же, но черной. Если хотите денег, укажите, сколько именно. Поставьте срок исполнения своих желаний. Обязательно подпишите каждую свою картинку!

Составляя карту желаний, ощущайте радость и счастье, как будто всё уже сбылось, тогда исполнение ваших желаний не заставит себя долго ждать.

Обязательно вклейте и свое фото, либо нарисуйте себя. На изображении вы должны выглядеть счастливо. Можете «примерить» на себя новую одежду, «ездить» на новеньком авто, «заключать» сделки, «загорать» у моря и так далее.







Рефлексия: участники после заполнения карты, делятся своими эмоциями. Идет обсуждение, какие мысли были во время данного упражнения.

### ***Упражнение «Эволюция мысли» (собственное)***

*Задание:* Участникам группы предлагается ряд картинок (слайд шоу), которые необходимо просмотреть. Затем написать свои мысли на отдельных листах. Группа собирается в команду и обсуждают. Мысли и идеи, которые совпали записываются маркером на другом листе. Затем проходит общее обсуждение совместно с психологом.

### ***Упражнение «Советы стакана» (собственное)***

*Задание:* участникам раздаются восемь карточек, на некоторых из них есть «советы от стакана» как жить и мыслить. Остальные нужно заполнить самостоятельно. Затем проходит обсуждение. Важно написать такие «советы», которые можно применить в своей жизни осознавая, что «стакан - это мы сами, чем наполним с тем и будем».

## **ЗАНЯТИЕ 6. Подведение итогов.**

### ***Упражнение «Улыбазл»(10)***

*Цель:* почувствовать, что настроение можно создавать самим, если думать позитивно с самого утра, применение метода самовнушения.

*Материалы:* пластмассовые бутылки, свечи, стеклянные баночки с крышками, цветная бумага, ножницы, клей, скотч, разные украшения в виде лент и бусин.

*Задание:* необходимо из имеющихся материалов смастерить бутылку/банку, которая будет называться - «Улыбазл». Банка заполняется конфетами, банка должна быть полной. Важно правильно использовать банку. Для этого каждый из участников тренинга пишет свою инструкцию по применению «Улыбазла». Необходимо указать: для чего применяется, состав, свойства, показания к применению, способ применения и дозировка, побочное действие (только положительное).

*Пример инструкции:* Инструкция по применению



Указания по применению препарата. Прочсть внимательно!

## УЛЫБАЗОЛ

Новое эффективное средство длительного действия для улучшения самочувствия.

Состав: Одна конфета содержит 30 мг доброжелательности, улыбок и хорошего настроения на весь день.

Свойства: Улыбазол представляет собой вещество, специально разработанное для улучшения самочувствия в трудные жизненные моменты. Препарат оказывает эффективное и длительное противогрустительное и противохандрительное их действие, предотвращая появление плохого настроения.

Показания к применению: Профилактика легкой грусти, понижения настроения, лечения приступов плохого настроения.

Способ применения и дозы: Препарат принимать при появлении выше указанных симптомов. Конфеты разворачивать и употреблять с чаем, кофе и просто так.

Побочное действие: Улыбка во весь рот.

ВНИМАНИЕ: Вскрывать осторожно, чтобы не повредить хвостики солнечным зайчикам.



### ***Упражнение «Машина на двоих»(источник отсутствует)***

У вас с женой одна машина на двоих. Так сложилось, потому что вы обычно пользуетесь служебной машиной, но сегодня она оказалась на ремонте. Вы согласились забрать коллегу и подвезти его на вечернюю встречу, подразумевая, что воспользуетесь вашей общей машиной. Вы приезжаете домой, и ваша жена сообщает вам, что она

договорилась поехать в клуб и посидеть там с подругой, которая не водит машину, а потому жене потребуется на вечер ваша общая машина.

Предложите решения данной ситуации, соответствующие приведенному ниже списку вариантов:

- 1) уклонение;
- 2) победа/поражение;
- 3) компромисс;
- 4) победа/победа.

Комментарии

1. Вы можете просто уступить, пожертвовав своими интересами, если опасаетесь последствий конфронтации. На первый взгляд вы — просто проиграли жене, но настоящим результатом будет снижение вашей самооценки и накапливающийся протест против жены.

2. Вы можете спорить и настаивать, убеждая, что ваша ситуация более серьезна и важна, чем у жены, пока не добьетесь своего, или можете просто забрать машину. В такой ситуации всегда будут победитель и проигравший, но в любом случае ваши отношения пострадают.

3. Вы можете предложить вариант, что заберете машину и заплатите за такси для вашей жены и ее подруги, но договоритесь, что после этого заберете общую машину, пока вам не починят служебную. Компромисс может представляться наилучшим решением проблемы. Однако если обе стороны с неохотой идут на компромисс, получается что-то весьма далекое от идеала. В худшем случае обе стороны чувствуют себя неудовлетворенными и пострадавшими.

4. Вы можете предложить решение, при котором обе стороны остаются в выигрыше, никто не теряет ни времени, ни денег, ни энергии. Почему бы вам не отвезти вашу жену и ее подругу в клуб до того, как сами вы отправитесь на встречу, и не забрать их после? В таком случае ваша жена и ее подруга смогут выпить, а вы (гипотетическая ситуация) — присоединиться к ним после деловой встречи. Кроме того, вы сэкономите на такси.

Ситуация, когда в выигрыше остаются обе стороны, не всегда возможна, но всегда следует стремиться к ней, выполняя следующее.

Думайте позитивно; это упражнение по решению проблем не должно представляться как внутриличностный конфликт.

Думайте о другом человеке как о партнере в решении проблемы, а не как об оппоненте.

Определите в точности, чего хочет другая сторона; чего ей нужно добиться в этой ситуации; насколько сильны ее чувства и т. п.

Сравните все это с вашими потребностями, желаниями, чувствами и ожиданиями.

Установите, в чем у вас есть сходство, различия, а где ваши интересы противоречат друг другу.

Рассмотрите варианты, обсуждайте и развивайте гипотетически разные возможности.

Сотрудничайте, работайте вместе над решением, при котором обе стороны останутся в выигрыше.

Всегда признавайте права другого человека и не пренебрегайте своими.

### ***Беседа на тему «Позитивное мышление это один из шагов на пути к успеху»***

Позитивное мышление – это ваше психическое отношение к жизни, самому себе, происходящим событиям и событиям, которые только должны произойти. Это ваши хорошие мысли, слова и образы, являющиеся источником личностного роста и успеха в жизни. Позитивное мышление, это ожидание счастья, радости, здоровья, успешного завершения любой ситуации и принимаемых решений. Независимо от того, что вы ожидаете, это приходит к вам.

Данный тренинг дает возможность пройти несколько шагов к успеху. Каждый шаг необходимо проходить, осознавая всю его трудность. Представленные методы помогут направить не только ваши действия в нужное русло, но и поможет адекватно оценивать те или иные ситуации. Каждый из нас осознает, что мыслить позитивно это хорошо, нужно и правильно. Так мы сохраняем здоровье, бережем нервы и энергию окружающих. Становимся примером для подражания. НО! Если не начать с простых шагов (узнать себя, что было, кем хотел быть, кем стал, что делать и что думать) то можно «запнуться» уже на первых шагах длинного пути. Необходимо понимать, что приведенные методы полезны и в обыденной жизни для саморазвития.

Влияние мыслей проявляется незаметно. Надо только помнить, что позитивными или негативными мыслями каждый УЖЕ СЕЙЧАС вносит вклад в формирование своего качества жизни. Энергия мыслей не крутится замкнуто в голове человека, а распространяется в пространстве и взаимодействует с окружающим энергоинформационным полем. Когда мы думаем о чем-то, частота энергии наших мыслей настроена на определенную область в пространстве вариантов, материализуя наши мысли. Позитивное мышление будет самым натуральным образом изменять нашу жизнь к лучшему, приближая нас к задуманному. Для этого необходимо сформировать новую привычку: вместо негативной реакции на досадные обстоятельства, надо делать замену: страх поменять на уверенность, раздражение — на спокойствие, бездействие — на активность, уныние — на радость и т.д. Человеку всегда нужно стремиться к чему-нибудь положительному.

Таким образом, позитивное мышление в момент дискомфорта — задачи дает нам возможность не пасть духом, а применить интровертный, интегральный и творческий тип

мышления, как фактор обновления личности. Так мы строим свое будущее и достигаем успеха в жизни. Поверьте, позитивное отношение к жизни творит чудеса.

### **Упражнение «Строим успех». Пять пальцев (рефлексия) (11)**

**Цель:** умение конструктивно и поочередно не путаясь в мыслях подвести итог дня или недели.

**Введение с объяснением:** Метод «Пять пальцев» — удобный метод подведения итогов дня. Замысел метода принадлежит известному бизнес-тренеру Бодо Шеферу, доработка - Н. И. Козлов.

Метод прост. Едете ли вы вечером домой на метро, в автобусе или на своей машине, руки на поручне или на руле, ваши пальчики оказываются перед вашими глазами. Подвигайте, поиграйте пальчиками, и первая буква названия каждого пальца подскажет вам,



о чем стоит задуматься в анализе дня.

**Мизинец — буква М.** «Мыслю — значит существую». Какие знания и опыт я сегодня получил? Что придумал сам, что толкового услышал от других? Где мне это пригодится? Какие были сегодня ошибки, какие выводы сделал из их анализа, где и как

смогу это использовать?

Минимум три хорошие (интересные и практичные) мысли-находки — думаю, это обязательный минимум. Можно больше, меньше нельзя.

**Безымянный — Б.** «Близкие» Что я сделал для близких и родных? Утром ты хотел: дочке купить, с сыном посидеть, жену прогулять, родителей успокоить. Сделал? Каждый день, но хотя бы одну приятную мелочь для своих близких надо сделать обязательно. В нашей культуре принято вздыхать: «Вот, виноват я перед отцом и матерью, не успел я...» Не вздыхай.

Позвоните родителям!

**Средний — С.** «Состояние души». Каким сегодня было мое настроение, расположение духа? Уверенное «хорошо», живой интерес, всплески радости, бодрый энтузиазм? — это правильный список. «Ну, неплохо», «ничего», «так себе», «гады», «ну почему?!», «достали» и «надоело...» — штришки неудачные, имеем смысл завтра с настроением поработать внимательнее.

Поставлю такую задачу: «Каждые 15 минут буду фиксировать душевный настрой!»

**Указательный — У.** «Услуги» Какие услуги сегодня оказал я, кому оказался полезен? Чьими услугами смог воспользоваться сам, кого за это поблагодарил? Умные евреи учат

своих детей: «Если ты можешь оказать услугу и тебе это не очень дорого — окажи ее обязательно!» Делая услуги, мы создаем не только будущие взаимные услуги: мы создаем позитивное отношение свое к людям и людей к нам. «Мы любим людей не за то добро, которое они сделали нам, а за то доброе, что мы сделали им».

Завтра пару минут поговорить с Евгением о той книге, которую он дал посмотреть: ему будет приятно.

Большой — **Б.** «Бодрость физическая». Как я чувствовал себя, что я сделал сегодня для своего здоровья, поддержания нормальной формы? Проснулся вовремя, встал сразу, зарядку по порядку, душ и растирания как следует, из ведра облился — утро сделано хорошо. На работе засиделся, в обед конкретно объелся, после обеда вялый, прогулка приободрила — вечером обязательно прогуляться и лечь вовремя.

Представил: на часах 23.00, я в постели.

А в конце сожмите пальцы в Кулак: буква **К.** «Концентрация на цели» — Какие были цели моего сегодняшнего дня, как и чем я сегодня приближал себя к цели?

Просмотрев таким образом главные линии прошедшего дня, вы формируете основу для правильного построения дня завтрашнего.

*Задание:* каждому участнику тренинга раздаются несколько листов бумаги и ручка. Каждый записывает, что значит каждый «пальчик», затем самостоятельно в полной тишине записывает итог проведенной недели или дня (задачу ставит психолог в зависимости от обстоятельств).

*Рефлексия:* участники тренинга рассказывают может ли данный метод оправдать их потребность в осознании своих достижений и что они полезны обществу. Проводится дискуссия, 5-10 мин.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <http://psy-sait.ru/treningi/psihologicheskie-tehniki/1482-uprazhnenie-1fioletovyj-brasletr.html>
2. Рубштейн Нина » Тренинг жизненного успеха » <http://www.rulit.net/books/trening-zhiznennogo-uspeha-read-17318-2.html>
3. <http://psy-sait.ru/treningi/psihologicheskie-tehniki/1494-krasnaja-podushka-dlja-privlechenija-deneg.html>
4. <http://psy-sait.ru/treningi/psihologicheskie-igry/103-psihologicheskaja-igra-lpodvodnaja-lodkar.html>
5. Мини-тренинг “Позитивное мышление” <http://shkolaradosti.ru/?p=738>
6. 7 упражнений для развития позитивного мышления <http://www.manalfa.com/samorazvitie/pozitivnoe-myshlenie-uprazhneniya>
7. [http://www.psychologos.ru/articles/view/matrica\\_eyzenhauera](http://www.psychologos.ru/articles/view/matrica_eyzenhauera)
8. <http://constructorus.ru/uspex/metod-shesti-shlyap-myshleniya-edvarda-de-bono.html>
9. <http://print-dara.ru/products/10940676>
10. [http://www.syntone-spb.ru/events/news\\_archive.php?message=3449](http://www.syntone-spb.ru/events/news_archive.php?message=3449)

## ПРОГРАММА НА ТЕМУ:

# «Позитивное мышление – путь к успеху»



### ВВЕДЕНИЕ

*Если Вы хотите изменить что-то малое в своей жизни, тогда измените свое отношение и поведение, если хотите произвести большие, весомые перемены, тогда Вам нужно изменить свое мышление".*

*А. Эйнштейн.*

Позитивное мышление – это путь к успеху. Оно меняет качество жизни, т.к. лежит в основе нашего личностного роста. Мы верим в то, что каждый человек может иметь успех в создании своего будущего. Это возможно только если применять позитивное мышление. Будущее — это всего лишь мысленный образ, не существующий в материальном мире. Будущее становится реальностью, когда человек начинает делать шаги ему навстречу, применяя позитивное мышление. У каждого из нас есть все необходимые ресурсы, чтобы

иметь успех в жизни и быть счастливым, создавая это будущее уже сегодня! Как этого достичь?

Успех с помощью знаний становится не случайностью, а закономерностью

Считают, что успех приходит к тем, кто рано встает... Нет! Успех приходит к тем, кто встает в хорошем настроении и имеет позитивное мышление в течение дня. Мы уже говорили о том, как личностной рост зависит от нашего мышления и как творческое мышление меняет наше качество жизни. Однако на пути к успеху все мы совершаем в жизни много ошибок, а потом мечтаем о том, как было бы здорово вернуть все прошлое и все исправить. Ошибки можно исправлять. Нужно только научиться позитивному мышлению. Это принципиально иной способ мыслить и действовать так, чтобы иметь успех в жизни.

Позитивное мышление означает — взять ответственность на себя за свой личностной рост, результат выбранного направления действий и в момент дискомфорта-задачи верить, что у меня все получится. Вера в момент решения задачи дает возможность не потерять энергию и сохранить способность к позитивному мышлению, контролируя свои эмоции. Это вера в программу своей жизни, в свою судьбу, в помощь Вселенной.

Успех — от слова успевать. Позитивное мышление дает человеку возможность не раскисать, а активно действовать, экономно распределяя время на работу, отдых и активное продумывание следующего шага, не закливаясь на чем-то одном. Кто все успевает, тот всегда успешный.

С целью оптимизации работы в сфере оказания психологической помощи была разработана данная программа. Программа построена таким образом, что в процессе занятий идет развитие различных компонентов самосознания: когнитивного аспекта — (самопонимание), эмоционального (отношение к себе, самооценка) и поведенческого (саморазвитие, саморегуляция, тренировка определенных навыков).

**Цель:** выработать у участников привычку позитивно мыслить для достижения высоких результатов

- научить позитивному отношению к себе и окружающим
- помочь сформировать адекватный и реалистичный образ собственного «Я»
- научить пользоваться своим творческим потенциалом в работе
- успеху.

**Условия проведения:**

- Программа рассчитана на контингент людей, начиная от подросткового возраста до зрелого возраста по конкретному запросу на исправление негативного мышления.
- Программа состоит из занятий.



- Продолжительность занятий 30 –40 минут, 2-3 раза в неделю.

### **Структура занятий:**

- Гибкая, разработана на основе принципов интегрирования.
- Формы работы определяются целями занятий.

### **Методики и техники программы**

В процессе работы используются:

наблюдение, беседа, выполнение психологических упражнений (индивидуально и в группе), рисование и т.д.

**Оборудование:** магнитофон, музыкальный центр, диски, кассеты, ковер, стол, стулья,

### **Материалы и инструменты:**

1. бумага, карандаши, ручки
2. ножницы, стеки
3. фотографии, картинки
4. листы бумаги (формата А4), цветная бумага.



## **ОПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ ПРОГРАММЫ**

### **ЗАНЯТИЕ 1. Позитивное мышление – ключ к достижению успеха и гармонии.**

**Цель:** Сформировать у клиента представление о позитивном мышлении, научить применять в жизни позитивные аффирмации, поднять настроение.

**Реквизит:** ножницы, журналы, бумага формата А-4, разноцветные восковые мелки, игрушка.

### **Упражнение "Представление"(5)**

Цель упражнения: - формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств; - умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими



Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего. Например, "Я высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка вьются, что является предметом легкой зависти многих женщин Но главное, на что хочу обратить ваше внимание - со мной в любой компании интересно и весело, знаете, как правило играю роль тамады" или "Возраст у меня средний, внешность не бросакая, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь может быть лучше других и готова посвящать все свое время - это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю".

**«Фиксация позитивных воспоминаний»(адаптировано)**

Группе нужно вспомнить о своем самом приятном мгновении и по очереди рассказать.

**«Коллаж мечты»(адаптировано)**

Группе предстоит составить из журнальных вырезок коллаж своей мечты, после чего показать и рассказать о чем он.

**«Моя позитивная цель»(адаптировано)**

Группе требуется письменно в развернутой форме, сформулировать позитивную цель. Затем рассказать о ней.

**«Составление позитивных аффирмаций (установок)» (адаптировано)**

Нужно сформулировать и записать на отдельном листке личную краткую аффирмацию на каждый день или для определенного случая, затем озвучить ее перед группой.

**«Неудачные мысли»(адаптировано)**

В заключение, в группе ведется беседа в свободной форме о том, что все наши мысли влияют на нашу жизнь, как позитивные так и негативные.

## Рефлексия: Что я чувствую здесь и сейчас?



### **ЗАНЯТИЕ 2. Образ собственного «Я» – ключ к личности и его поведению.**

#### **Мой портрет в лучах солнца(1)**

Цель: способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

Материал: лист бумаги и ручка или карандаши для каждого участника.

Ход упражнения:

— Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

#### **Скульптура(1)**

Цель: углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов, познание себя при помощи группы.

Ход упражнения: Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая — человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, «создают» ему мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она

выражает. «Экскурсанты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

### **Упражнение «Карта моей души»(3)**

Цель: Знакомство с собой, формирование навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности.

Материалы: Бумага (бланки), фломастеры.

Участникам дается инструкция нарисовать карту своей души, представив ее произвольным образом, например, в виде земного шара, материка, острова или чего-то еще. Необходимо дать названия объектам, находящимся на карте. Затем рисунок показывается группе, участник рассказывает о своем рисунке.

Упражнение дает возможность побыть с самим собой и направлено на формирование «Я-концепции», более глубокого отношения друг к другу.

### **Упражнение «Я – человек».(3)**

Цель: развитие позитивного восприятия себя во Вселенной.

Ход упражнения: нарисовать на листе бумаги свой образ сегодня – «Я – реальный» и в мечтах – «Я – идеальный». Проанализируйте рисунки.

Рефлексия: Что легче было рисовать: «Я - реального» или «Я – идеального»? Почему?

### **Упражнение «Мои позитивные и негативные стороны». (2)**

Цель: развитие умений вести внутренний диалог, способность делать самооценку, определять позитивные и негативные стороны собственного «Я».

Материалы: бланки с таблицей для каждого участника.

Мои самые лучшие черты	Мои способности и таланты	Мои достоинства

Рефлексия: какие впечатления вы получили при заполнении таблицы? Что нового вы подчеркнули для себя? Изменили ли вы веру в себя?

### **Упражнение «Вершина надежд».(2)**

Цель: выяснить надежды участников группы от занятия.

Ход упражнения: участникам группы раздаются листочки бумаги, психолог просит написать о своих ожиданиях, прочитать и приклеить на плакате с изображением горы.



### **Упражнение 3. Повышение самооценки.**

**Цель:** формирование чувства уверенности, повышение самооценки; поддержание позитивной самооценки.

#### **Упражнение: (9)**

Чем отличаются позитивно мыслящие люди от всех остальных? Нет-нет не тем, что они «немного не в себе». С ними все в порядке. Даже более того, у них ВСЕГДА дела и настроение лучше, чем у остальных.

И дело здесь не в воспитании, знаке зодиака или особенностях характера. Это навык. А навык это просто привычка. Казалось бы, мелочь, а как кардинально меняет жизнь, скажу я вам! Давайте научимся вырабатывать его.

Наше сознание контролируют две силы. Назовем их условно – Триумф и Поражение.

Так вот когда в жизни происходит ЛЮБОЕ действие или событие, одинаково сильно может включиться одна из них. И только от вас будет зависеть, какая это будет сила.

Однажды на тренинге нашу группу слушателей, разделили на 2 подгруппы. На доске тренер нарисовал 2 фигуры: Круг и Звезду.

Было предложено придумать по 5 хороших чувств, которые вызывает, например, Круг и 5 плохих ощущений к нему же. Со звездой – тоже самое. 5 хороших и 5 плохих.

Вот подумайте сейчас и напишите на бумаге свои варианты. Подумайте, напишите, а потом читайте дальше.

Через небольшой перерыв мы справились с заданием, и вот что получилось:

Круг-хорошее ощущение:

- округлость
- без углов
- бесконечность
- гибкость
- мягкость...

Круг-плохое ощущение:

- дырка
- ноль (в смысле «ноль результатов», «ты полный ноль»)
- брешь в потоке
- пустота
- нора змеи...

Этот список, как хороших ассоциаций, так и плохих можно было продолжать и продолжать, включая воображение.

И то же самое было со звездой.

Звезда-хорошая:

- признание
- свет сафитов на сцене
- звездное небо
- яркость
- успех...

Звезда-плохая:

- колючая
- режущие осколки от разбитой посуды
- колючки на заборе
- шипы и гвозди на дороге
- острое ранение...

Понимаете теперь, в чем смысл данного упражнения? Все просто! В природе нет понятия - хорошо или плохо. В природе есть понятия: полезно или не полезно. Мозгу только дай задание, он придумает тысячи мыслей и ассоциаций на любую фигуру. Как и на любое событие в вашей жизни. Как хороших ассоциаций, так и плохих, понимаете?

И только от Вашего настроения будет зависеть, какие это будут ассоциации. Вам же, в этот период будет казаться, что это единственно верные мысли, что это и есть ПРАВДА!

А это всего лишь ваш мозг выполнил задание, подчиняясь сегодняшнему вашему настроению и эмоциям. Подчиняясь, например Поражению.

Как выйти из этого? Уметь включать Триумф. Человеческий мозг устроен так, что мы сами можем управлять этими силами. Нужно сделать следующее:

*1. Осознать.*

В период негативных эмоций сказать себе СТОП! Я осознаю, что это Поражение владеет мной сейчас. Я поймал эту силу в ловушку. Больше она не управляет мной.

*2. Придумать 5 (или больше) ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ассоциаций и ощущений в этой ситуации.* Подумайте, как можно выйти из сложившейся ситуации в «шоколаде» для себя. И даже с наваром.

Как только вы ИСКРЕННЕ дали задание и придумали, следующее, нужно:

*3. Отпустить ситуацию.*

Все, вы уже придумали и теперь включилась новая сила, Триумф. Она- то и заставит Вселенную помогать вам в исполнении этих, новых заданий.

*4. Выработать этот «переключатель», как привычку.*

А что нужно сделать, чтобы появилась привычка? Вспомним школьный урок биологии и собачку Павлова... Помните? Правильно! Сделать это 21 раз. Научно доказано, что если одно и то же действие сделать 21 раз-ПОДРЯД, появляется навык.

Если же вы сделали это 5 раз, а на 6-й сила Поражения овладела вами, и вы не смогли переключиться на позитив, значит, вам нужно снова сделать это 21 раз. Чтобы привычка таки появилась.

Начните прямо сейчас, ведь это полезная привычка, согласитесь! И когда она станет вашей частью, тогда и про вас смогут сказать люди: «Он из тех, для кого Кризис - это время»

## **II. «Два стула». (6)**

Поставить два стула друг напротив друга. Предложить одному из участников занять один из стульев, все остальные члены группы по очереди садятся на свободный стул и называют ему только его положительные качества. Слушатель может попросить уточнить то или иное высказывание, задать дополнительные вопросы, но не имеет права на отрицание или оправдание. Каждый член группы, по возможности, должен занять место слушателя.

Обсуждение: что вы чувствовали и думали в процессе выполнения задания.

**III. «Ресурсы». (6)**

**КАРТА МОИХ ЦЕЛЕЙ**

**ЦЕЛЬ**

***Остановка 5***

Чтобы попасть сюда, мне надо:

---

---

**Остановка 4**

Чтобы попасть сюда, мне надо:

---

---

**Остановка 3**

Чтобы попасть сюда, мне надо:

---

---

**Остановка 2**

Чтобы попасть сюда, мне надо:

---

---

**Остановка 1**

Чтобы попасть сюда, мне надо:

**Рефлексия**



#### **Упражнение 4. Привычка быть счастливым**

**Цель занятия:** формирование навыков позитивно мыслить, способствовать самопознанию.

#### **Упражнение «Самоценность»(7)**

**Цель:** позитивизация Я-концепции человека.

**Материалы:** бумага, карандаши, стулья.

#### **Ход работы:**

1. Каждый из нас представляет собой ценность. Мы отличаемся друг от друга своей индивидуальностью, личными достижениями, целями и многим другим. О своей ценности мы узнаем от других людей. Сейчас необходимо будет взять лист бумаги и в центре нарисовать круг, в котором написать букву «Я».

2. Теперь вокруг этой буквы ты можешь нарисовать столько кружочков, сколько захочешь, а в них ты напишешь имена тех людей, которые говорили тебе о твоей индивидуальности и ценности. От каждого кружочка к своему «Я» проведи стрелки. Используй для этого разные цвета, чтобы передать свои чувства.

3. А теперь вспомни, пожалуйста, что тебе говорили все эти люди и кратко напиши рядом со стрелками, направленными от них.

4. У тебя получилась карта самооценности. Давай оживим ее. Я помогу тебе. Ты сядешь на стул, который будет стоять в центре класса. Вокруг мы поставим стулья, как нарисованы кружочки на твоей карте. Я по очереди буду садиться на эти стулья, обозначать написанное тобой имя и говорить фразу, идущую к тебе от этого человека. Слушай внимательно. Твоя задача ощутить свою ценность.



### **Обсуждение:**

- Что такое самооценочность?
- Какими цветами ты обозначил стрелки идущие от других к тебе и почему?
- Опиши свои чувства, когда ты сидел на стуле и слушал, что говорили о твоей ценности разные люди?
- Данное упражнение можно провести в группе. Тогда подросток может выбрать из группы тех, кто сыграет значимых людей, и будет говорить о его ценности.

### **Игра «Чудесный мешочек».(8)**

Психолог проходит по кругу с мешочком, в котором находятся мелкие предметы. Каждая из участниц опускает руку в мешочек и, не заглядывая в него, берет любой предмет. После того как все получают по одному предмету, психолог объясняет условия игры: «Вы вытащили из мешочка какой-то предмет. Теперь вам необходимо отыскать в нем такие характеристики, которые объединяют его и вашу семью. Привожу пример. Мне достался пластмассовый шарик. Шарик круглый. В нем нет углов, значит, и нет острых неразрешимых проблем. Наша семья всегда собирается за столом, круглым, как этот шарик. Это и есть то, что объединяет этот шарик и нашу семью»

### **Хорошо-плохо**

Это упражнение можно проводить и как специальную тренировку гибкости восприятия и просто как разминку. Тренер начинает упражнение любым высказыванием, сопровождая его оценкой и обоснованием оценки. Например, «Сегодня хорошая погода. И это хорошо, потому что у всех приподнятое настроение». Следующий по кругу участник берет предыдущее обоснование в качестве основной фразы и дает ему противоположную оценку, в свою очередь обосновывая ее: «У всех приподнятое настроение, и это плохо, потому что отвлекает от работы». «Отвлекает от работы – и это хорошо, потому что ...» - продолжает следующий, и так до конца круга. Получив последнее сообщение, тренер тоже переформулирует его и завершает упражнение. В обсуждении можно зафиксировать неоднозначность наших оценок, умение найти позитив.

### **Упражнение «Ода о себе» (7)**

**Цель:** позитивизация Я-концепции человека.

**Материалы:** лист бумаги, карандаши.

Возьмите лист бумаги. Успокойтесь, расслабьтесь, при необходимости посмотрите на себя в зеркало. Напишите себе хвалебную оду. Хвалите себя! Желайте себе добра, здоровья,

успехов в делах, работе. Любви и всего остального. Форма изложения – небольшие предложения из 5-10 слов в прозе или в стихах. Напишите себе несколько од. Выберите из них ту, которая нравится больше всего. Красиво перепишите, если можно – поместите в рамочку и повесьте (поставьте) на видном месте. Каждое утро прочитывайте эту оду вслух или мысленно. Почувствуйте, как при чтении оды у вас повышается настроение, жизненный тонус, как вы наполняетесь жизненными силами, и окружающий мир становится светлым и радостным.

### **Упражнение «Я подарок для человечества» (7)**

**Цели:** В этой управляемой фантазии мы учим внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность, над тем, что вы являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте свое утверждение фразой: «Я подарок для человечества, так как я...».

**Рефлексия занятия.**



### **ЗАНЯТИЕ 5. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ.**

**Цель:** подведение итогов своей собственной работы в группе и групповой работы.

**Материалы:** плотный лист цветной бумаги, карандаши, ручки, фломастеры.

Ведущий напоминает, для чего группа собиралась, с какими темами работала, и помогает вспомнить, какие упражнения и задания выполнялись. Предлагает ответить на вопрос: какие занятия и почему оказались более интересными или более важными?

#### **I. «Открытки». (адаптировано)**

Каждый подросток складывает лист бумаги пополам, как поздравительную открытку, кладет на внешнюю сторону открытки свою ладонь, обводит ее карандашом и пишет внутри «руки» свое имя. (Рука является личным символом открытости для других.) Затем подросток передает свою открытку соседу слева, который должен написать что-нибудь позитивное внутри. Карточки передаются до тех пор, пока каждый не напишет по предложению остальным.

#### **II. «Подарки». (адаптировано)**

Придумать символический подарок соседу слева и подарить. Предлагается поделиться чувствами после выполнения упражнения

#### **III. «Я в лучах солнца». (адаптировано)**

Ведущий: «На отдельном листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети: с кругом посередине и множеством лучиков. В круге напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача: написать о себе как можно лучше».

*Обсуждение.*

<b>Упражнение «Пирамида» (9)</b>	Психолог говорит о том, что в процессе программы участники приобрели новые знания, умения. Предлагает участникам построить пирамиду чувств. Для этого участники выходят в центр круга и «сооружают» из рук пирамиду, помещая свою руку сверху на руки других, при этом говорят о ценностях, которые они положили в основу пирамиды.
--------------------------------------	---

**IV. Подведение итогов работы.** Высказать 1-2 словами ассоциации на работу в группе.

**V. «До свидания».** Придумать общее «до свидания».

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агеева И.А. Коррекционные техники в школе. – СПб.: Речь, 2004.
2. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. Тренинг развития жизненных целей./ Под ред. Е.Г. Трошихиной Е.Г. – СПб.: Речь, 2006.
3. Князева М. Л. Ключ к самосозиданию. М.: Молодая гвардия, 1990.—255с.
4. Лабиринт души: Терапевтические сказки / Под ред. Хухлаевой О.В., Хухлаева О.Е. – 4-е изд. – М.: Академический Проект: Трикста, 2005
5. 7 упражнений для развития позитивного мышления  
<http://www.manalfa.com/samorazvitie/pozitivnoe-myshlenie-uprazhneniya>
6. Овчарова Р. В. Технологии практического психолога образования.— М.: ТЦ Сфера при участии "Юрайт-М", 2001
7. Осипова А.А., Введение в практическую психокоррекцию: групповые методы работы. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО "МОДЭК", 2000.
8. Прихожан А. М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе. – М.: ТЦ "Сфера", 2000. – 192с.
9. Царапкина Е. Искусство жить в ладу с собой и миром. Развивающая программа для подростков. Газета "Школьный психолог", № 42-2003.

**Anthony Robbins-24 idei motivaționale**

1. Puterea personală este capacitatea de a lua decizii urmate de acțiuni concrete.
2. Cît timp alegi să acționezi după obiceiurile din trecut, vei obține aceleași rezultate ca în trecut.
3. Nu ajunge să știi ce trebuie să faci, trebuie chiar să faci acele lucruri. Și făcîndu-le în mod repetat destinul tău se conturează.
4. Decide-te cine îți dorești să fii și fii fidel alegerilor tale. Ai încredere în tine și acționează conform acestor alegeri.
5. Fii conștient că fiecare alegere luată îți decide cursul pe care viața ta îl ia.
6. Dacă crezi sau nu crezi că vei reuși, ai dreptate în ambele cazuri, credințele tale îți conturează acțiunile.
7. Succesul vine atunci cînd acționezi în mod repetat, ești concentrat pe rezultat și determinat să-l obții.
8. Atunci cînd contribuim pentru o societate mai bună, ne crește simțul valorii și automat încrederea de sine.
9. Atunci cînd ajuți pe alții atunci cînd au nevoie, vei primi și tu, la rîndul tău, ajutor, fără măcar să te mai îngrijorezi.
10. Scopurile ne pot ajuta să ne îndreptăm într-o direcție. Îndeplinirea lor nu sunt scopul suprem al vieții noastre, dar ele ne fac mai concentrați și ne pot ajuta să ne dezvoltăm personal.
11. Cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru a-ți îndeplini un scop este să-l notezi în scris, apoi să nu renunți la el fără să acționezi în direcția îndeplinirii lui.
12. Cu cît ai mai multă energie fizică, cu atît mai mult vei putea să acționezi pentru a-ți duce la bun sfîrșit obiectivele.
13. Totul pornește de la baza celulei, iar atunci cînd corpul tău este plin de toxine, el nu va mai putea acționa la capacitatea sa adevărată.
14. Secretul vieții este să știm să folosim ancorele “plăcere” și “durere” în loc de a simți aceste 2 lucruri. Astfel dacă atașăm sentimentul de durere fiecărei acțiuni care ne aduce dezavantaje, și dacă atașăm plăcerea lucrurilor care ne aduc beneficii vom putea avea multe realizări (principiu Nlp).
15. Dacă vei ști să controlezi aceste două sentimente “plăcere” și “durere” atunci vei avea succes și vei rupe cricurile vicioase, ne mai lăsînd aceste sentimente să-ți conducă viața.

16. Definiția lui Tony Robbins despre succes este să-ți trăiești viața lipsită de durere, plină de plăcere, și să faci din asta un stil de viață care să-i inspire pe cei din jur, adică să aibă și ei o viață lipsită de durere și plină de plăcere.

17. Felul în care comunicăm cu ceilalți ne schimbă calitatea vieții. Atunci când comunicăm trebuie să ținem cont că oamenii sunt diferiți, și au nevoi diferite.

18. Nu există eșec, există doar rezultat. Succesul este rezultatul judecății bune, judecata bună este rezultatul experienței, iar experiența este rezultatul judecății rele.

19. Dacă nu vedem eșecul ca pe o provocare, ci ca pe o problemă personală, atunci ne vom simți copleșiți.

20. Singurii oameni fără probleme sunt cei din cimitir.

21. Trecutul nu poate egala viitorul.

22. Nimic nu te poate afecta, în afara lucrurilor cărora le acorzi putere cu ajutorul gândurilor tale conștiente.

23. Traiește viața cu intensitate cât timp poți. Experimentează tot ce ai ocazia. Ai grijă de tine și de prietenii tăi. Distrează-te, fii nebun, fii ciudat. Ieși din casa și nu-ti fie

teamă să greșești. Oricum vei greși, așa că măcar bucură-te de asta. Învață din greșelile tale, găsește cauza problemelor tale și elimin-o.

24. Fa din viața ta o capodopera. Imagineaza-te actorul principal și acționează din plin!

În anii în care lucra la radio, **Dale Carnegie** a întrebat ascultătorii "*Care este cea mai importantă lecție pe care ați învățat-o în viață?*".

## Astăzi

1. Astăzi voi fi fericit. Asta înseamnă că ceea ce Abraham Lincoln a zis este adevărat “mulți oameni sunt fericiți atît cît se hotărăsc să fie de fericiți”.

2. Astăzi voi încerca să mă adaptez eu la ceea ce este și să nu adaptez realitatea mea la ceea ce sunt și vreau eu. Voi lua familia mea, afacerea mea, viața așa cum sunt și mă voi comporta în funcție de ele.

3. Astăzi voi avea grijă de corpul meu. Îl voi hrăni așa cum trebuie, voi face sport, nu îl voi mai neglija.

4. Astăzi îmi voi întări mintea. Voi învăța ceva folositor. Voi citi ceva care cere concentrare, efort și gândire.

5. Astăzi voi avea grijă de sufletul meu în trei feluri: îi voi face cuiva un bine, fără să știe din partea cui vine. Voi face cel puțin două lucruri pe care nu vreau să le fac, doar așa, de practică.

6. Astăzi voi fi agreabil. Voi arăta cît de bine pot, mă voi îmbrăca bine, voi vorbi calm, mă voi purta frumos, nu voi critica pe nimeni, voi lauda pe toți care o merită, nu voi încerca să schimb pe nimeni.

7. Astăzi voi încerca să trăiesc doar ziua de azi, nu toată viața într-o singura zi, să rezolv fiecare problemă pe rînd.

8. Astăzi voi avea un program. Voi scrie ceea ce plănuiesc să fac în fiecare oră. E posibil să nu îl urmăresc exact, dar cel puțin am o ordine stabilită.

9. Astăzi voi petrece o jumătate de ora cu mine însumi, mă voi relaxa. Mă voi gândi la mine, ca ființă spirituală, voi căuta o nouă perspectivă în viață.

10. Astăzi nu îmi va fi frică, mai ales nu îmi va fi frică să fiu fericit, să mă bucur de frumusețe, de iubire, de viață și să cred că cei pe care îi iubesc, mă iubesc.

## Lasă paharul jos !

Un psiholog îi învață pe cursanții lui despre “managementul” stresului. A luat un pahar de apă și s-a plimbat prin sala, în liniște. Toată lumea aștepta întrebarea clasică:” este pe jumătate plin sau pe jumătate gol?”.

La un moment dat s-a oprit, a ridicat paharul și și-a surprins auditorii,: ”Cat de greu este acest pahar cu apă?”.

Mirați, cursanții au dat răspunsuri între 250 și 500 ml.

Răspunsul psihologului a fost următorul: *Greutatea absoluta nu contează. Contează cât timp îl vei ține ridicat. Un minut – nici o problemă. O ora – o durere de braț . O zi – îți paralizează brațul. În fiecare din aceste 3 cazuri greutatea paharului nu se schimbă. Se schimbă doar timpul ... și cu cât e mai lung, cu atât mai greu este. Stresul și grijile din viață sunt asemenea paharului cu apă. Dacă te gândești puțin la ele ... nu se întâmplă mare lucru. Dacă te gândești mai mult la ele ... începe să te doară sufletul. Dacă te gândești tot timpul la ele – îți paralizează mintea...nu mai poți să faci nimic.*

De aceea este important să te eliberezi de stres. Când ajungi acasă pe seară ... lasă-ți grijile deoparte. Nu le purta cu tine în noapte.

### Cum poți anula gândul rău?

Ce înseamnă gând rău? De parcă nu am ști cu toții? Este acel gând care te face să simți o apăsare în inimă, un gol în stomac ... Când îl aveți, îl recunoașteți. Durează o secundă să treacă prin minte și să te simți prost ore, zile, o viață ... Da, așa e, o viață. “Dacă ași fi avut mai mulți bani, trăit în America, măritată cu Brad Pitt, Angelina Jolie aş fost fericită. iată un gând care te poate însoți toată viața și întuneca toată viața.

Ce-ar fi dacă am putea să neutralizăm gândurile care ne rănesc? De controlat am văzut că nu se poate, ele apar oricum (din subconștient), așa că oamenii înțelepți au găsit leac și împotriva lor: gândul bun. **Deci, cu ce poți anula gândul rău? Cu gândul bun!** Simplu. Logic. EFICIENT.

Cel mai adânc și mai frumos sentiment este cel de iubire. Opusul lui este cel de frica. Gândurile negative au la baza frica. Așa că hai să facem un exercițiu: să vedem ce gânduri negative posibile sunt și ce variante “pozitive” le putem găsi. Mai jos sunt câteva variante, însă fiecare cu gândurile lui, acestea sunt doar de exemplu, deși ... dar le veți recunoaște voi pe cele care vă trec și vouă prin minte.

Primul este gândul ce are la bază frica, iar atunci când ne trece prin minte, îl putem neutraliza alegând să avem în minte un gând de liniște, încredere, iubire:

1. “Mă tem că o să rămân fără bani și o să fiu sărac.



2. Muncesc mult și sunt responsabil când vine vorba de banii mei. Îmi fac treaba mea și am încredere că Dumnezeu își face treaba Lui și are grijă de mine.
3. Toate partidele bune sunt luate. Nu o să am niciodată o relație bună și o să fiu singur tot restul vieții.
4. Știu că minunatul meu partener/minunata mea partenera mă caută la fel de mult cum îl/o caut și eu. Mă relaxez și am încredere în lumea spirituală, că vă acționa ca intermediar pentru a ne aduce împreună, în mod firesc, la momentul potrivit și în locul potrivit.
5. Mai bine mă grăbesc să avansez în carieră.
6. Sunt atent la intuiția mea și îi urmez îndrumările. Am încredere ca toate nevoile mele vor fi satisfăcute.
7. Alți oameni interferează mereu cu planurile mele. Dacă aș putea să fiu singur, totul ar fi altfel.
8. Îmi asum responsabilitatea pentru fiecare situație din viața mea, iar acum decid să atrag oameni pozitivi, care să-mi fie de ajutor și să-mi sprijine visele.
9. Ce mă fac dacă o să fiu concediat și n-o să-mi pot plăti facturile? Dacă îmi pierd casa sau mașina?
10. Astăzi am grijă cum se cuvine de mine și de responsabilitățile mele. Am încredere că în toate zilele ce vor urma voi avea grijă în același fel.
11. Parcă tot timpul mi se întâmplă lucruri rele. Trebuie să fiu atent și să prevăd orice dezastru care se poate întâmpla.
12. Îmi iau precauțiile necesare și vizualizez că mi se întâmplă lucruri bune (știu că pot să creez o situație proastă dacă mă concentrez pe ea).
13. Mă simt în nesiguranță ca și cum mâine am să pierd totul.
14. Sunt în siguranță și știu că gândurile și eforturile mele sunt îndreptate în direcții pozitive. Indiferent ce se întâmplă, știu că pot să mă descurc.” (Doreen Virtue)

În loc de concluzie: **nu exista control asupra gândurilor, cel puțin nu la nivelul acesta la care suntem noi, în general. Dar există control asupra efectelor pe care le au acestea.** Și efectul negativ pe care un gând rău îl are poate fi făcut benefic dacă acel gând este urmat imediat de unul pozitiv, constructive, plin de încredere și iubire, ca în exemplele (orientative) de mai sus. Iar succesiunea aceasta de gând negativ – gând pozitiv este o alegere conștientă pe care o facem.

**Un guru** în dezvoltarea personală este Phil MacGraw. Cu pregătire de psiholog la bază, el a devenit popular prin apariția la show-ul lui Oprah Winfrey, publicînd apoi numeroase cărți de dezvoltare personală.

“În loc să te întrebi dacă viața ta, comportamentul tău, gândirea ta sunt corecte, întreabă-te dacă viața ta, comportamentul tău, gândirea ta funcționează sau nu.

“Trebuie să ceri ce-i mai bun de la tine și pentru tine. Trebuie să-ți spui că nu-i greșit să vrei totul.” ” Dr. Phil.

Care este abordarea lui în privința vieții și succesului? Iată ideile lui din “Doing what works, doing what matters”:

Legea vieții nr. 1: Fie obții ceea ce vrei, fie nu.

Strategie: Fii unul care obține ceea ce vrea.

Legea vieții nr. 2: Fiecare își creează propria experiență.

Strategie: Asuma-ți responsabilitatea pentru viața ta.

Legea vieții nr. 3: Oamenii fac ceea ce funcționează.

Strategie: Identifică avantajele pentru a avea un anumit comportament ce duce la succes.

Legea vieții nr. 4: Nu poți schimba lucrurile de care nu îți dai seama.

Strategie: Observă-te pe tine și cei din jur în adevărata voastră lumină.

Legea vieții nr. 5: Viața răsplătește acțiunea.

Strategie: Cumpănește bine deciziile tale și treci la acțiune.

Legea vieții nr. 6: Nu există realitate, doar percepție.

Strategie: Identifică filtrele (schemele) prin care vezi lumea.

Legea vieții nr. 7: Viața este stăpânită, nu vindecată.

Strategie: Învăță să iei viața sub controlul tău.

Legea vieții nr. 8: Noi îi învățăm pe oameni cum să ne trateze.

Strategie: În loc să te plîngi, stabilește tu regulile după care ești tratat.

Legea vieții nr. 9: Iertarea conferă putere.

Strategie: Observă cât rău îți fac mînia și resentimentele.

Legea vieții nr. 10: Înainte de a cere un lucru, spune-i pe nume.

Strategie: Stabilește cu claritate ceea ce îți dorești și obține.

**Tehnici individuale de control și autoreglare a stărilor psihice care facilitează gândirea pozitivă.**

Obiective :

- Autoidentificarea principalei modalități senzoriale specifice fiecărui individ
- Exersarea unor tehnici de autoprogramare psihică
- Optimizare comportamentală și de relaționare, pentru a face față solicitărilor specifice locului de muncă

Motivațional

R. Bandler (creator al N.L.P.) spunea că psihicul uman poate fi comparat cu o mașină fără buton de oprire; dacă nu-i dăm ceva de lucru, el continuă să funcționeze parcă împotriva voinței noastre, ca și cum ar măcina în gol. Astfel, dacă punem pe cineva în condiții de depravare senzorială, creierul său va începe să genereze experiențe interne (halucinații, idei delirante).

Dacă creierul nostru nu are nimic special de făcut, va lucra oricum, dar la întâmplare, uneori în detrimentul nostru.

Dacă avem o zi proastă, psihicul are tendința spontană de a readuce mereu în câmpul conștiinței experiențele negative trăite peste zi. Nu e suficient că am avut o zi proastă, ne putem strica și seara, și eventual, și următoarele zile. Mulți oameni nu se opresc aici, având tendința de a-și reaminti la nesfârșit lucrurile neplăcute întâmplare anterior. S-a constatat că majoritatea persoanelor înclinate spre depresie au avut tot atâtea experiențe fericite ca orice altă persoană, deosebirea constând în aceea că ei nu le-au perceput ca atare, acordând o atenție deosebită experiențelor negative.

Dacă întrebăm oamenii ce doresc, ei ne vor spune că doresc ceea ce nu au și nu ceea ce au deja. Ei tind să ignore ceea ce merge bine și să observe ce merge prost.

***Tehnicile următoare intenționează să ne învețe cum ne putem modifica voluntar trăirile interioare și cum putem controla ce se întâmplă în psihicul nostru.***

Bandler subliniază că majoritatea oamenilor sunt prizonierii propriului psihic, ca și cum ar fi pironiți în scaunele unui autobuz pe care îl conduce altcineva. Scopul este să învățăm să ne conducem propriul autobuz care, altfel, merge cum și pe unde vrea el, adică la întâmplare ...

***Exerciții de reproducere mentală :***

***Vizual***

- Gândiți-vă la o experiență plăcută din trecut. Închideți ochii și încercați să vă reamintiți acea experiență. Având acea imagine pe ecranul mental, încercați să modificați voluntar strălucirea imaginii și observați cum se modifică în consecință și starea afectivă. La început faceți-o mai

strălucitoare, tot mai strălucitoare ... Apoi faceți-o mai întunecată, pînă devine abia perceptibilă ... și apoi faceți-o din nou strălucitoare.

*Ce impact are asupra stării afective?*

Desigur, există excepții, dar majoritatea oamenilor vor trăi sentimente mai puternice cînd imaginea este strălucitoare. De regulă, amplificarea strălucirii reprezentării va amplifica sentimentele ce o însoțesc și invers.

Cîți dintre noi s-au gîndit vreodată la posibilitatea de a modifica intenționat luminozitatea reprezentărilor pentru a obține trăiri afective pozitive? Majoritatea oamenilor lasă psihicul să producă re-prezentări la întîmplare, simțindu-se bine sau rău, în funcție de respectiva imagine produsă.

***Exerciții de reproducere mentală :***

***Vizual***

▪ Gîndiți-vă acum la o amintire neplăcută, ceva care v-a făcut să vă simțiți într-o stare proastă. Faceți apoi ca imaginea mentală să devină tot mai estompată și veți constata că nu vă mai tulbură în aceeași măsură. Puteți face astfel economie de tranchilizante.

Trebuie subliniat că dacă mărim *prea mult* strălucirea unei reprezentări, pînă cînd detaliile se estompează și imaginea devine aproape albă, aceasta va produce un efect invers.

▪ Există oameni (puțini la număr) pentru care relația este inversă, respectiv creșterea luminozității imaginii produce scăderea intensității sentimentelor.

▪ De aceea este necesar ca fiecare individ să-și cunoască propriul mod de a reacționa la stimulii exteriori.

***Exerciții de reproducere mentală :***

***Vizual***

▪ Alegeți altă amintire plăcută și măriți voluntar dimensiunea imaginii. Faceți-o tot mai mare, și mai mare ... Apoi mai mică, și mai mică ... și observați cum se modifică trăirile afective drept răspuns

▪ Reacția obișnuită e că o imagine mare intensifică trăirile, în timp ce o imagine mică reduce.

▪ Și aici există excepții, mai ales la extreme. Cînd imaginea este prea mare , devine ridicolă și în loc de plăcerea sentimentului respectiv v-a stîrni rîsul, de exemplu.

▪ Învățați să vă “jucați” cu propria minte ca și cu un Tv. Alegeți o imagine plăcută și căutați să-i modificați voluntar: culoarea, distanța, mărimea, contrastul. Astfel veți învăța cum funcționează sistemul dvs. psihic, veți învăța să-l controlați.

***Exerciții de reproducere mentală :***

***auditiv***

▪ Gîndiți-vă la un eveniment neplăcut din trecut și încercați să-l re trăiți așa cum a fost , dar mai mult auditiv. Să reproduceți în minte ce ați spus (sau v-ați spus în gînd) atunci. Acum același mesaj spuneți-vi-l în gînd, cu voce puternică, și mai puternică, ca și cum l-ați țipa ... Același mesaj, spuneți-l cu voce joasă, ca și cum l-ați șopti ... Acum modificați tonul, spuneți din nou mesajul pe un ton vesel, ca și cum l-ați cînta fericit.

▪ Alegeți o amintire neplăcută din trecut și vizualizați-o ca și cum s-ar întîmpla acum. Reproduceți apoi mental, în timp ce continuați să vă reprezentați imaginea negativă, o muzică veselă, antrenantă, ritmată.

▪ Pentru majoritatea oamenilor tragedia , dramatismul se va preschimba în comedie. Adesea, se spune în popor, după cîțiva ani, privind în urmă, îți vine să rîzi de propria nenorocire. Toți avem amintiri neplăcute care cu timpul au devenit hazlii.

#### ***Exerciții de reproducere mentală :***

##### ***schimbarea perspectivei***

▪ Încercați să vă reamintiți o dispută cu cineva, cînd ați fost sigur că ați avut dreptate ... și derulați filmul discuției respective

▪ Acum încercați să vedeți filmul mental, dar ca și cum ați pleda pentru cauza celuilalt...Mai sunteți sigur că ați avut dreptate?

▪ Puteți privi situația din perspectiva unui observator neutru, privindu-vă atît pe dvs. cît și pe celălalt partener de discuție de la o distanță egală.

▪ Practic puteți privi problema din orice punct din spațiu : o puteți privi de sus, din tavan sau din cosmos.

▪ Puteți adapta punctul de vedere al unui copil mic sau a unui vîrstnic , ca și cum s-ar întîmpla altei persoane.

#### ***Exerciții de reproducere mentală :***

##### ***schimbarea perspectivei***

▪ Acum încercați să vă reamintiți două evenimente din trecut : unul plăcut și unul neplăcut. Acum observați dacă ați fost disociat sau integrat ) integrat înseamnă că re trăiți experiența din interior, văzînd totul cu proprii ochi, iar disociat înseamnă că revedeți amintirea din afară, ca și cum vedeți un film).După ce ați constatat în care din amintiri ați fost integrat sau disociat, încercați să le revedeți in modul opus și să observați cum se modifică trăirea și sentimentele care o însoțesc : experiența care ați trăit-o integrat , re trăiți-o disociat , și invers.

▪ Metoda disocierii este foarte utilă în însușirea tehnicii de reducere a durerii : dacă ne observăm din afară cînd simțim durerea, aceasta tinde să se diminue.

▪ Un exercițiu util constă în a ne obișnui să retrăim în mod disociat experiențele negative și integrat cele cu caracter pozitiv. După un timp, psihicul nostru va prelua programul și va proceda la fel, în mod automat, cu toate amintirile.

### ***Concluzii***

▪ După ce ați practicat aceste exerciții, veți ști care din tehnici vi se potrivesc mai bine, care experiență din cele sugerate va reuși cel mai ușor, când ați avut o reprezentare mai exactă a celor sugerate. Veți ști cărui stil aparțineți, ce fel de procesare predomină în psihismul dvs. – vizual, auditiv, kinestezic – și singuri veți alege tehnica care vi se potrivește, vă veți construi propriile tehnici de autoprogramare, care sunt mai eficiente, mai sugestive pentru fiecare în parte.

▪ Bandler este de părere că foarte mulți oameni practică aceste tehnici, dar în sens negativ; își amintesc experiențele agreabile ca pe niște reprezentări depărtate, cețoase, estompate, în timp ce amintirile negative sunt retrăite total, colorat, viu, persistent. Acesta este mecanismul cel mai eficient de a “nu-ți conduce autobuzul”. Ființa umană are o capacitate uluitoare de a învăța. Partea rea e că învățăm tot atât de repede și lucrurile rele și lucrurile bune. Partea bună e că putem învăța. Deci, să dirijăm în mod pozitiv învățarea!

### ***Metode de programare neurolingvistică***

- Metoda ecranului lui Spiegel
- Tehnica celor două oglinzi ( R. Bandler)
- Tehnica diapozitivului ( R. Bandler)
- Poziția centrală ( J. Graham)

#### ***Metoda ecranului lui Spiegel***

▪ Pentru ca această metodă să dea roade , trebuie să știți foarte precis ce anume doriți să schimbați și ce anume să puneți în locul comportamentului nedorit.

Aflat în stare de relaxare, imaginați-vă două ecrane. Pe un ecran plasați comportamentul nedorit și apoi vizualizați cum ecranul respectiv se îndepărtează și ajunge în colțul cel mai îndepărtat al camerei ... Plasați comportamentul dezirabil pe celălalt ecran și acest ecran țineți-l aproape de dumneavoastră.

Exercițiul durează 10-20 secunde și se repetă de mai multe ori pe zi, la intervale de 2-3 ore.

#### ***Tehnica celor două oglinzi (R. Bandler).***

▪ Cu ochii închiși, în stare de relaxare , imaginați-vă că stați pe scaun și aveți în față și în spate câte o oglindă, ca la coafor.

Privind în oglinda din spate, vedeți comportamentul nedorit...Imaginea devine tot mai ștearsă, mai depărtată, mai neclară ... obosiți uitându-vă în spate.

Privind în oglinda din față ... unde apare imaginea dorită, așa cum ați dori să fiți. Imaginea trebuie să fie cât mai clară, mai strălucitoare, mai colorată, mai mare.

Identificați-vă cu una din aceste imagini. Uitați-vă în oglinda din față. Deschideți ochii!

▪ Este important să deschideți ochii , să încetați orice exercițiu pe pozitiv, imediat ce ați pășit în oglinda din față. Altfel există riscul de a pendula la nesfârșit între cele două programe.

*Tehnica diapozitivului ( R. Bandler)*

▪ Imaginați-vă un aparat de proiectat diapozitive, prevăzut cu două poziții: unul în dreapta și unul în stînga. Pentru a vedea diapozitivul din stînga, e suficient să împingi partea din stînga a diapozitivului pînă ajunge în dreptul lentilei. Știți cum funcționează un asemenea aparat? (se insistă pînă se înțelege modul de funcționare).

Primul diapozitiv conține o imagine alb-negru, disociat. A doua imagine este colorată și deosebit de clară. Prima imagine reprezintă comportamentul nedorit. Imediat ce ați identificat această imagine, schimbați cu noua imagine, care conține comportamentul dezirabil. (trecerea de la o imagine la alta se face printr-o comandă foarte rapidă:comută!). Deschideți ochii!...*exercițiul se repetă de 5-6 ori*

*Poziția centrală (J. Graham)*

▪ Dacă ne concentrăm cu atenție asupra a două amintiri - emoții opuse - putem observa că la majoritatea oamenilor amintirea pozitivă vine de undeva dintr-un punct în spațiu situat deasupra liniei orizontale. În schimb, amintirile negative par să vină dintr-o poziție spațială situată undeva sub linia orizontală. Aceasta pare să fie valabil pentru oricare emoție pozitivă și negativă. Atunci nu e de mirare cînd spunem că adesea că evenimentele negative ne trag în jos. Depresivii țin capul plecat, umerii căzuți, privesc în jos aproape tot timpul. Și nu e de mirare că sunt depresivi, cînd ei se uită doar în jos, la evenimente și trăiri cu caracter negativ. Persoanele fericite se uită în mod spontan în sus.

▪ Așezați-vă comod, închideți ochii și gîndiți-vă la o persoană în compania căreia vă simțiți bine, despre care puteți spune fără rezerve că o iubiți. Căutați să vedeți în ce loc din spațiu vizualizați gîndurile legate de persoana respectivă. Sunt convinsă că dacă sunteți atenți , veți observa că reprezentările se așază undeva deasupra planului orizontal.

▪ Acum gîndiți-vă la cineva care nu vă place în mod special sau în compania căruia vă simțiți prost. Nu alegeți de la început o persoană pe care o urîți, pentru că încărcătura emoțională poate face exercițiul dificil. Lăsați această experiență pe mai tîrziu.

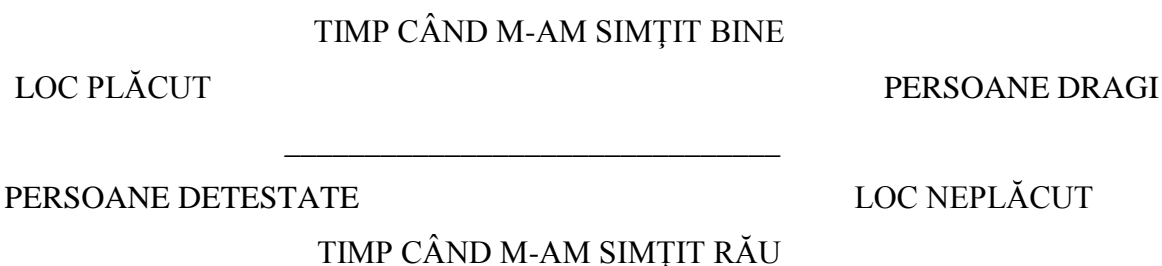
Dacă sunteți atenți și sinceri, aproape sigur veți vizualiza tot ce gîndiți despre persoana neplăcută sub linia orizontului, în jos.

▪ Acum mergeți mai departe și imaginați-vă cum priviți la persoana dezagreabilă în jos și la cea agreabilă în sus. Imaginați-vă că trageți o linie orizontală între poziția persoanei agreabile și a celei dezagreabile. Urmăriți cum gîndurile dvs. se schimbă de la una la alta. Acest exercițiu vă va ajuta să vă găsiți poziția centrală.

▪ Faceți acest exercițiu cu alte două amintiri opuse :una când v-ați simțit bine și alta când v-ați simțit rău. Treceți de la amintirea plăcută la cea neplăcută și invers, schimbând perspectiva:priviți în sus, peste linia orizontală și respectiv în jos, sub linia orizontală.

▪ *Încheiați întotdeauna exercițiul cu amintirea pozitivă, pentru că altfel vă veți simți în continuare prost dispuși.*

• După ce v-ați obișnuit cu exercițiile de mai sus, faceți următoarea schemă mentală:



Fixați în minte un punct central, ușor deasupra liniei orizontale. Dacă ecranul dvs. mental este întunecat, modificați-l pînă devine alb, strălucitor. Plasați-vă în această poziție centrală, relaxat. Trebuie să ne antrenăm să menținem poziția centrală și să “trăim în ea” atunci când nu avem nimic de făcut. Așezîndu-vă, prin antrenament mental, în poziția centrală, veți intra automat într-o stare modificată de conștiință.

Oamenii care practică reverie diurnă, se auto-hipnotizează adesea, fără să-și dea seama. Dar, adesea aceasta se realizează în scopuri negative, omul auto-hopnotizându-se să se simtă rău. Dacă știm acest mecanism, noi îl putem utiliza pentru a ne simți bine, încheind totdeauna exercițiul “privind în sus”, la un eveniment situat deasupra liniei orizontale și revenind apoi în poziția centrală.

Cînd cineva ne-a făcut să ne simțim rău, nu avem decît să ne imaginăm că această persoană este o persoană pe care o respect și o situez sus și care mă face să mă simt bine...

Exercițiul constă în a privi invers evenimentelor și emoțiilor pe care le produc. Evenimentele situate deasupra liniei orizontale nu sunt doar sus, ci sunt și mai luminoase, mai strălucitoare , în timp ce acelea situate jos sunt mai întunecate.

Dacă detestăm să facem ceva, ne va fi și mai greu să ducem la bun sfîrșit treaba respectivă Pentru a face activitatea mai agreabilă, este indicat să ne imaginăm problema respectivă situată undeva sus [23].