

## GÂNDIREA POZITIVA ȘI CREEAREA UNEI RELAȚII COOPERANTE ȘI ARMONIOASE CU SINELE

*COMAN Alina, drd, psiholog, Școala Gimnazială „Iordache Pacescu” Coșești*

**Abstract:** *“Positive thinking” has impacted the environment and impacts life management . By prefabricating “positive” mental associations, this way of life generates “self optimism”. My articole aims at analysing The impact of positive thinking on self-image.*

*“Whenever you find yourself on the side of the majority, it is time to pause and reflect.” Mark Twain*

**Keywords:** positive thinking , self image , success in life

**Prezentare generală gândirea pozitivă și negativă.** Comportamentul nostru este rezultatul direct al persoanei care credem noi că suntem , al imaginii noastre de sine . Această auto percepție acționează ca o busolă care ghidează comportamentul nostrum . Fiecare eșec consolidează imaginea noastră de sine negativă. Această imagine de sine este direct responsabilă de comportamentul nostrum distructiv, de auto sabotaj și de semnalele emoționale pe care le emitem. Cercetările au arătat că la vârsta de 14 ani, 98% dintre copii au o imagine de sine negativă.

Gândurile pozitive determină sentimente pozitive și experiențe frumoase de viață O atitudine pozitivă aduce optimism în viață și facilitează evitarea grijilor și a gândirii negative, sporind calitatea mai multor aspecte ale vieții, precum starea socială, munca, sănătatea și relațiile sociale.

Gândurile negative determină sentimente negative , boli și probleme , obstacole energetice .Persoanele ce au o perspectivă negativă asupra modului în care merg lucrurile trebuie doar să își amintească faptul că atitudinea pozitivă este totul, aceasta ajutând la depășirea oricăror griji. În plus, adoptarea sa ca un mod de viață poate duce la schimbări constructive, crescând nivelul de fericire, împlinire și success .

Când o persoană se consideră pozitivă, aceasta va observa frecvent schimbări pozitive în viață. O atitudine pozitivă ajută individul să se dezvolte optim din punct de vedere fiziologic și psihologic și aduce o mulțime de beneficii vieții de zi cu zi.

În plus, nimănui nu îi place să observe latura negativă a altei persoane, astfel încât o ființă umană cu o atitudine pozitivă este plăcută și apreciată în toate locurile. În continuare sunt prezentate câteva dintre motivele pentru care oamenii ar trebui să aibă o atitudine pozitivă în viață.

**Potențarea nivelului de fericire.** O atitudine pozitivă trezește fericirea. Astfel, nu trebuie ca o persoană să fie extrem de bogată sau să atingă anumite obiective mărețe pentru a fi fericită, ci este o chestiune de atitudine.

Când se adoptă o atitudine pozitivă, fericirea se instalează automat, deoarece aceasta nu depinde neapărat de cauze externe, ci vine din interiorul individului.Cercetările au arătat că

motivația internă duce la un construct de fericire care va însoți persoana multă vreme , în timp ce motivația externă duce la constructe de fericire care se consumă în momentul atingerii acelor obiective .

Orice persoană poate fi fericită, iar tot ce trebuie să facă este să lucreze la atitudinea pe care o are. O perspectivă pozitivă asupra vieții va duce la fericire, în timp ce negativitatea va degrada starea de bine și va produce nefericire.

**Creșterea și intensificarea motivației.** O gândire pozitivă vă ajută la planificarea și atingerea sarcinilor dar și a obiective, iar acestea vor deveni mai ușor de îndeplinit.

Motivația este forța de a trece sau nu peste obstacole . Aceasta îl va stimula să meargă înainte, îl va încuraja și îl va ajuta să depășească obstacolele ce apar în viață dacă motivația este pozitivă, indiferent dacă este intrinsecă sau extrinsecă.

O stare de spirit pozitivă stimulează motivația de a reuși și de a obține lucrurile dorite. Astfel, persoanele motivate și pozitive vor considera întotdeauna că primesc mult mai mult decât au plănuțit, iar acest lucru va duce chiar la un nivel crescut de fericire.

**Creșterea stimei de sine.** Atitudinea, modul de gândire și modul în care se adresează sieși o persoană ,toate influențează foarte mult felul în care aceasta se simte față de sine. Dacă atitudinea și gândirea sunt pozitive, părerea despre propria persoană va fi una pozitivă , ceea ce înseamnă un nivel mai crescut al stimei de sine.

Studiile și specialiștii recomandă tuturor persoanelor să adopte pozitivitatea , iar acest lucru va crește automat stima de sine. De asemenea, se recomandă evitarea îngrijorărilor și dezvoltării anxietății cu privire la gândurile sau atitudinile negative pe care alții le pot avea. Astfel, atunci când există o atitudine pozitivă față de propria persoană, și oamenii din jur vor simți asta la nivel vibrational vor avea o atitudine mai bună și vor oferi mai mult respect.

**Influențarea stării de sănătate.** Gândirea pozitivă determină oamnei să aibă o sănătate mai bună , o vibrație mai înaltă față de cei care gândesc negativ. În același timp oamenii pozitivi sunt mai fericiți acest lucru determinând în mod benefic sănătatea.

Mintea conștientă, dar mai ales cea inconștientă, are efecte puternic asupra corpului( în literatura de specialitate termenul folosit este somatizare) deci asupra sănătății. Oamenii cu atitudine pozitivă au un sistemul imunitar puternic, iar recuperarea după boală este mai rapidă.

**Consolidarea relațiilor sociale.** Un motiv în plus pentru care oamenii ar trebui să adopte o atitudine pozitivă este reprezentat de efectul benefic pe care aceasta îl are asupra relațiilor cu ceilalți oameni.

Oamenii sunt atrași de pozitivitate și resping negativitatea , de multe ori proiectează pe cei apropiați propria negativitate, astfel se ajunge la respingeri între persoane negative sau aparent

negative. Oamenii pozitivi deblochează energia negativă și revigorează mediul și persoanele din jur.

**Atragerea de oportunități pozitive.** Oamenii cu atitudini pozitive sunt abordabili față de cei cu atitudini negative, deoarece oamenii pozitivi sunt mai plăcuți și se preferă să se stea în preajma lor. În ceea ce privește oportunitățile, oamenii cu atitudini pozitive au mai multe șanse să întâlnească persoane cu un statut înalt sau cu o importanță crescută atunci când au o stare pozitivă și energetică, inclusive simțurile și deschiderea sunt canalizate către a atrage, către a asimila, a întâlni sau a dezvolta având astfel mai multe șanse de a accesa diferite oportunități.

**Creșterea performanțelor.** Atitudinea pozitivă ajută individul să se comporte mult mai bine în fiecare sferă a vieții sale. Astfel, pozitivitatea ajută la executarea sarcinilor în moduri creative ducând la creșterea randamentului și a performanței.

Stima de sine, încrederea în forțele și abilitățile proprii se îmbină perfect cu o atitudine pozitivă, iar productivitatea va fi una sporită, șansele de succes crescând. Paradigma conform căreia Legea atracției duce la amplificarea energiei și la construirea unei vieți de succes ne-a demonstrat că o atitudine pozitivă chiar poate produce minuni în viața unei persoane.

**Cum ne influențează atitudinea celor din jur?** Prin intermediul oglinzirii starea de spirit și atitudinea unei persoane pot fi contagioase și pot influența foarte mult persoanele din jur, de cele mai multe ori acest lucru rămânând la nivel inconștient.

Studiile au observat faptul că numeroase persoane au conștientizat că s-au simțit neplăcut în timp ce au stat împreună cu persoane cu o atitudine negativă și multe persoane au raportat că au devenit vesele în prezența unor oameni pozitivi. Astfel, mediul afectează oamenii profund prin atitudinile și stările persoanelor din proximitate.

Cel mai rapid exemplu îl găsim în mediul de lucru: astfel, persoanele care au lucrat în medii în care șefii au avut comportamente reci și perspective negative au raportat că aceste lucruri au afectat întreaga echipă.

Oglindirea face astfel ca, chiar și persoanele care sunt morocănoase și nu salută niciodată vor răspunde până la urmă atunci când sunt salutate în fiecare dimineață. În plus, unii specialiști consideră că 90% din modul în care decurge viața este compus din atitudinea avută, iar restul de 10% este ceea ce vine din mediul înconjurător.

În cazul emoțiilor negative, specialiștii explică, prin intermediul noncebo faptul că acestea pot avea un impact de până la 80% mai mare decât cele pozitive. Supărările zilnice pot afecta starea de spirit și în timp construiesc atitudini negative, scăderi ale stimei de sine, o imagine de sine distorsionată și acest lucru ar trebui evitat.

Ce poți face practic ca să ai o atitudine pozitivă ce e bine să faci, indiferent de starea inițială care o ai. Orice îmbunătățire în atitudine se va reflecta și ca îmbunătățire în rezultate. Așa că, îți poți îmbunătăți atitudinea în felul următor:

Recunoștință – fii recunoscător pentru toate evenimente din viața ta pentru că acestea te ajută să crești, prin intermediul lecțiilor pe care ți le furnizează .

Disciplină. Disciplinează-ți viața curățând tot ce nu este constructiv și implementând obiceiuri care te ajută să ai o atitudine pozitivă. Reflectează asupra modului în care îți petreci timpul și petrece-l într-un mod sănătos, constructiv, care să te ajute în a realiza ceea ce îți dorești. Acordă atenție la ceea ce mănânci; mănâncă sănătos și te vei simți bine, drept urmare vei gândi bine, vei acționa bine.

Fă ceva care contează. Viața omului are nevoie de sens. Nu pierde timpul gândind negativ. Construiește ,găsește-ți un sens. Fă ceva care contează, care te apropie de ceea ce ai vrea să fie în viața ta. Pregătește-te pentru fiecare activitate pe care urmează să o faci . Toate acestea vor influența toate aspectele vieții: sănătatea, relațiile, prosperitatea, totul.

Practică un sport. 30 de minute de plimbat te pot ajuta să dobândești instantaneu o atitudine pozitivă. Sportul practicat zilnic este foarte benefic în îmbunătățirea stării mentale. Exercițiile fizice nu doar că îți îmbunătățesc sănătatea dar mai și înlătură depresia și sporesc încrederea în tine. La fel, odihna ajută la îmbunătățirea stării mentale. Un somn bun este uneori tot ce ai nevoie pentru a-ți schimba atitudinea.

Formează-ți un psihic puternic. Psihicul puternic se construiește în timp , cu atitudine pozitiva fiind capabil să schimbe orice scenariu de viață.

### **Bibliografie:**

1. *Five Reasons Why You Should Think Positively*  
<https://www.successconsciousness.com/blog/positive-attitude/five-reasons-why-you-should-think-positively/>
2. *The Way that Your Attitude Influences Those Around You*  
<http://www.situationmanagementsystems.com/blog/index.php/influence-skills-2/the-way-that-your-attitude-influences-those-around-you/>
3. *How Others Influence Your Happiness* <https://www.uwhealth.org/health-wellness/the-happiness-ripple-effect/50784>
4. *The importance of a positive attitude* <http://www.plazacollege.edu/the-importance-of-a-positive-attitude/>
5. *Why Attitude Is Important* <http://www.tipsforgrooming.com/why-attitude-is-important/>