

V CZĘŚĆ

Orientacja pozytywna

Żeby pomóc Ci wprowadzić nawyk codziennego nastawiania się na zauważane i przywiązywania wagi do pozytywnych aspektów życia, różnych doświadczeń i samego siebie – czyli wzmacniać orientację pozytywną, przygotowałam dla Ciebie wzór dość nietypowego pamiętnika.

Pamiętnik należy pisać przez 5 dni w tygodniu przy czym każdy zapis nie powinien zabierać więcej niż kilka minut. Pisz przez cały tydzień. Wyniki badań pokazują, że szybko zauważysz poprawę nastroju oraz to, że Twoje myślenie ukierunkowuje się na dostrzeganie pozytywnych aspektów życia i koncentrowanie przede wszystkim na nich.

Poniedziałek: Podziękowania

Wiele jest rzeczy w twoim życiu, za które można być wdzięcznym. Na przykład posiadanie bliskich przyjaciół, udany związek, kochająca rodzina, zdrowie, dach nad głową, dobra praca, szczęśliwe wspomnienia, jakieś zwyczaje, miłe wydarzenia – pójście na kawę, uśmiech nieznajomego, radość psa, gdy wracasz do domu, dobry obiad, obejrzenie pięknego widoku. Pomyśl teraz i wynotuj trzy takie rzeczy.

Wtorek: Cudowna chwila

Pomyśl o najpiękniejszych momentach swojego życia. Może o jakiejś wielkiej satysfakcji, o chwilach zakochania, o wspaniałym koncercie albo przedstawieniu, o udanych wyjściach z przyjaciółmi. Wybierz jeden z nich i wyobraź sobie siebie samego w tamtym momencie, jak się czułeś i co działo się dookoła. W ciągu paru minut opisz to doświadczenie i swoje emocje z nim związane. Nie przejmuj się ortografią i przecinkami, po prostu zapisz swoje myśli.

Środa: Wymarzona przyszłość

Poświęć kilka chwil na opisanie swojego życia w przyszłości. Wyobraź sobie, że udało Ci się zrealizować wszystkie plany. Myśl realistycznie, ale załóż że ciężko pracowałeś i osiągnąłeś to, czego pragniesz. Wyobraź sobie, że stałeś się osobą, którą zawsze chciałeś być a twoje życie zawodowe i osobiste to spełnione marzenia. Nie pomoże Ci to w rzeczywistym osiągnięciu twoich celów ale poprawi nastrój.

Czwartek: Kochany/Kochana

Pomyśl o kimś w twoim życiu kto jest dla Ciebie bardzo ważny. Może to być twój partner życiowy, bliski przyjaciel albo członek rodziny. Wyobraź sobie że masz jedyną szansę by powiedzieć tej osobie jak bardzo jest Ci bliska. Napisz krótki list do niej wyznając swoje uczucia i opisując jak wiele dla Ciebie znaczy.

Piątek: Coś miłego

Przypomnij sobie wydarzenia minionego tygodnia i zanotuj trzy rzeczy które naprawdę Ci się udały. Mogą to być drobiazgi, takie jak znalezienie dobrego miejsca do zaparkowania samochodu albo prawy bardziej istotne na przykład ciekawa oferta pracy czy jakaś pomyślna życiowa okoliczność.