

- [Ja i mój rozwój](#)
- [Rodzina i związki](#)
- [Praca i pieniądze](#)
- [Nałogi i terapie](#)
- [Zdrowie i choroby](#)
- [Mózg i umysł](#)
- [Inne](#)

Reklama

charaktery

magazyn psychologiczny

40 kursów i pakietów kursów on-line w Akademii Charaktery

Wpisz szukaną frazę... Szukaj...

ch

- [Sklep](#)
- [Prenumerata](#)
- [Cyfrowe Charaktery](#)
- [Kursy](#)
 - [Komunikacja w rodzinie](#)
 - [Skuteczność](#)
 - [Ty i ja 1](#)
 - [Emocje](#)
 - [Znajdź czas](#)
 - [Pozostałe kursy](#)
- [Czytelnia](#)
- [Znajdź psychologa](#)
- [Turniej](#)
- [Archiwum](#)
 - [Charaktery](#)
 - [Psychologia Dziś](#)
 - [Psychologia w Szkole](#)
 - [Pakiety tekstów](#)
- [Zaloguj](#)
- [Utwórz konto](#)
- [Newsletter](#) [RSS](#) [Facebook](#) [Google Plus](#) [Twitter](#)

adres-email

Lubię to! 355 tys. użytkowników lubi to.
Zarejestruj się, aby zobaczyć, co lubią Twoi znajomi.

Obserwuj @charaktery < 2 978 obserwujących

Udostępnij



8 negatywnych postaw chronicznie nieszczęśliwych ludzi

(red) 09 Styczeń 2019 [Ja i mój rozwój](#)

Wszyscy z nas doświadczają od czasu do czasu negatywnych myśli. To, jak sobie z nimi radzimy, często wyznacza granicę między pewnością siebie a lękiem, nadzieją a jej brakiem, zwycięstwem a porażką.



Wiele badań pokazało, jak fatalne skutki wywiera negatywne nastawienie na zdrowie i szczęście ludzi. Poniżej przedstawiamy osiem częstych negatywnych myśli, które towarzyszą chronicznie nieszczęśliwym ludziom.

1. Krytyczne myślenie o sobie

Tego rodzaju myśli zmniejszają naszą pewność siebie, podważają nasze osiągnięcia, osłabiają potencjał i – finalnie – sabotują możliwość odniesienia sukcesu. Krytyczne myślenie często zaczyna się od zwrotów typu:

"Nie potrafię..."

"Nie jestem wystarczająco dobra..."

"Brakuje mi pewności..."

"Na pewno mi się nie uda..."

Czy chciałabyś mieć przyjaciela, który stale powtarza ci, że nic ci się nie uda, że nie jesteś wystarczająco dobra, że na niczym się nie znasz? Czy sądziłabyś, że taka osoba to twój prawdziwy przyjaciel? Jeśli nie, to dlaczego myślisz i mówisz w ten sposób o sobie? Ciągłe negatywne myśli są podobne do fałszywego przyjaciela, który wciąż osłabia twoje poczucie własnej wartości. W taki sposób stajesz się swoim najgorszym wrogiem.

2. Przyjmowanie negatywnych założeń

Kolejną częstą formą negatywnego myślenia jest przyjmowanie negatywnych założeń. Dla wielu osób dostrzeganie, że "szklanka jest do połowy pusta" jest czymś nawykowym i automatycznym. Zatłoczone ulice, deszczowy dzień czy płacenie rachunków są przez niektóre osoby automatycznie traktowane jako negatywne doświadczenia. Dlaczego? W pogodzie czy w rachunkach nie ma nic wewnątrznie złego czy dobrego. To nasz sposób, na jaki postrzegamy te zjawiska sprawia, że odbieramy je jako pozytywne bądź negatywne. Mamy tutaj więc wybór, który od razu może uczynić nas silniejszymi lub słabszymi, szczęśliwymi lub ponurymi, z poczuciem kontroli lub z brakiem takiego poczucia.

3. Negatywne porównywanie się z innymi

Jednym z najprostszych i najczęściej spotykanych sposobów, aby czuć się źle ze sobą jest stałe porównywanie się z innymi. Niektórzy ludzie mają skłonność do ciągłego wyszukiwania w innych ludziach tego, czego – ich zdaniem – im brakuje.

Badania wskazują, że nawykowe porównywanie się z innymi może doprowadzić do większego stresu, niepokoju, a nawet depresji.

4. Wspominanie złych chwil

Powinniśmy uczyć się z przeszłości, lecz nie możemy w niej tkwić. Czasem wspomnienia nieprzyjemnych zdarzeń prześladowają nas i zapobiegają w ujrzeniu naszego prawdziwego potencjału i w rozpoznaniu nowych możliwości. Nie możemy zmienić tego, co już się wydarzyło, ale możemy kształtować naszą przyszłość. Czasem pierwszym krokiem może być proste zerwanie z przeszłością i powiedzenie sobie, że to my jesteśmy u sterów, a nie nasza przeszłość.

5. Brak mocy do przeciwstawienia się dominującym ludziom

Każdy z nas spotyka osoby, z którymi trudno nawiązać normalną więź. Są to często silne, dominujące osobowości, które mogą nas przytłaczać. W takim wypadku łatwo jest uwierzyć, że tylko oni mają moc sprawczą, a my jesteśmy biernymi ofiarami. Takie nastawienie – nawet jeśli uzasadnione – jest reaktywne, a jego efektem jest osłabianie nas.

Kluczem do zmiany jest zamienienie tego reaktywnego nastawienia na bardziej proaktywny model zachowania. W zależności od tego, czy mierzysz się z narcyzem, kontrolującym opresorem, czy manipulatorem możesz użyć różnych strategii i umiejętności, które pomogą ci przejąć inicjatywę i poczuć moc sprawczą w danej relacji.

6. Skłonność do obwiniania innych

Obwinianie można zdefiniować jako skłonność do nakładania na innych odpowiedzialności za własne niepowodzenia. Niektórzy ludzie uważają, że przyczyną ich nieszczęścia są dysfunkcjonalni rodzice, źli partnerzy, złe zdrowie czy też uwarunkowania społeczno-ekonomiczne.

Z pewnością prawdą jest, że na naszej życiowej drodze napotykamy na wiele przeszkód, które często wywołują w nas ogromny ból, jednakże winienie innych za własne nieszczęście to stawianie się w roli ofiary.

Istnieją iluzoryczne zalety uważania się za ofiarę innych. Jednakże z czasem obwinianie innych może wywołać zgorzknienie, resentyment, bezsilność, a nawet depresję.

Często ci, których obwiniamy nie zdają sobie sprawy z naszych myśli. Oznacza to, że nasza uraza nie ma na nich żadnego wpływu, a my pozostajemy więźniami naszego zgorzknienia. Twoje zranione uczucia mogą być usprawiedliwione, jednak nie pomoże ci to w byciu szczęśliwszym, zdrowszym, czy bogatym.

7. Kłopoty z przebaczeniem sobie

Wszyscy popełniamy błędy. Gdy patrzysz wstecz, możliwe, że odnajdujesz w swoim życiu decyzje czy czyny, których żałujesz. W związku z tym, może pojawić się tendencja do myślenia o sobie, jako o osobie wybrakowanej, złej, słabej. Gdy natchodzą cię takie myśli, to bardzo ważne jest, abyś potrafił sobie współczuć i wiedział, że teraz, po tamtych niezbyt dobrych doświadczeniach będziesz miał siłę, aby wybrać inaczej.

8. Strach przed porażką i błędami

Strach przed porażką jest często związany z perfekcjonizmem. Możliwe, że myślisz o sobie jako o osobie z poważnymi wadami, dlatego też nakładasz na siebie ogromną presję. Presję, której nie jesteś w stanie sprostać.

Chociaż przyjmowanie wysokich standardów może być motywujące, to już oczekiwanie od siebie doskonałości może pozbawić cię radości życia oraz ograniczyć twój potencjał. Wiele badań wykazało korelację pomiędzy perfekcjonizmem a brakiem poczucia szczęścia. Doskonałość nie jest przymiotem ludzi, a już na pewno nie doskonałość permanentna.



**Cyfrowe Charaktery
Premium na miesiąc**

**Tylko 5,90 zł
ZAMÓW TERAZ**

Promocja obowiązuje
w dniach 7-10.01.2019

Oprac. na podstawie: <https://www.psychologytoday.com>

Foto: pixabay.com

(red)

[#nieszczęśliwi ludzie](#) [#osobowość](#) [#postawy](#) [#świadomość](#) [#szczęście](#) [#zdrowie](#) [#zmiana](#) [#życie](#)

[Wstecz](#)

Charaktery - 9 / 2019

[zaprenumeruj pismo](#)



W numerze m. in.:

Sposoby na nieśmiałość

Czy sztuczna inteligencja nas przechytry?

Dlaczego matki odbierają moc córkom

[Sprawdź zawartość numeru](#)



Charaktery 9 / 2019

Imię i nazwisko:

Twój adres e-mail:

Informujemy, że Charaktery sp. z o.o. , 25-502 Kielce, ul. Paderewskiego 40 realizuje politykę prywatności w zgodzie z ogólnym rozporządzeniem o ochronie danych osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r. (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016) oraz ustawą z dnia 10 maja 2018 r. o ochronie danych osobowych (Dz.2018.1000). Polityka prywatności (RODO) dostępna tutaj <https://charaktery.eu/polityka-cookies>.

[dokonaj płatności \(PayU\)](#)

[Potrzebuję pomocy](#)[Regulamin płatności](#)



Sztuka dobrego
życia - Rolf
Dobelli

[zobacz więcej](#)



Rozwód. Szansa
na lepsze życie -
Adriana Klos

[zobacz więcej](#)



Strata - Ewa
Woydyłło

[zobacz więcej](#)



Efekt weekendu. Odzyskaj swój wolny czas, a zobaczysz, jak zmieni się twoje życie - Katrin Onstad
[zobacz więcej](#)



O współczuciu. Powrót do wrażliwości i siły - Julia E. Wahl
[zobacz więcej](#)

Charaktery: Redakcja: 25-502 Kielce, ul. Paderewskiego 40 tel. 41 343 28 63 fax 41 343 28 49

Prenumerata papierowa: tel. 22 336 79 03

Prenumerata elektroniczna: tel. 41 343 28 62

Turniej Wiedzy Psychologicznej: tel. 41 343-28-42

[Agencja Interaktywna MIGOMEDIA](#)

- [reklama](#)
- [redakcja](#)
- [regulamin](#)
- [polityka prywatności](#)
- [formularz kontaktowy](#)



charaktery
magazyn psychologiczny

Zaloguj się:

adres e-mail
Twoje hasło
<input type="button" value="Zaloguj się!"/>

Nie masz konta? [Zarejestruj się!](#) Nie pamiętasz hasła? [Zresetuj!](#)



Utwórz konto

Adres e-mail:*

Hasło:*

minimalnie 8 znaków

Potwierdź hasło:*

Chcę otrzymywać następujące newslettery:

- Charaktery
- Psychowieści

Akceptacja regulaminu:*

- Zaznacz, jeśli akceptujesz [regulamin](#).

Pytanie kontrolne:

Nie jestem robotem

reCAPTCHA
Prywatność - Warunki

Utwórz konto

TU KUPISZ

- [Pakiety tekstów](#)
- [Dostęp czasowy z e-wydaniem](#)
- [E-wydanie](#)
- [Kursy on-line](#)
- [Znajdź psychologa](#)
- [Prenumerata](#)
- [Sklep "Charakterów"](#)