

[STRONA GŁÓWNA \(HTTP://WWW.REDEFINEYOURSELF.PL/\)](http://www.redefineyourself.pl/)

[O MNIE \(HTTP://WWW.REDEFINEYOURSELF.PL/O-MNIE\)](http://www.redefineyourself.pl/o-mnie)

[KONTAKT \(HTTP://WWW.REDEFINEYOURSELF.PL/KONTAKT\)](http://www.redefineyourself.pl/kontakt)

[POLITYKA PRYWATNOŚCI \(HTTP://WWW.REDEFINEYOURSELF.PL/POLITYKA-PRYWATNOSCI\)](http://www.redefineyourself.pl/polityka-prywatnosci)

Redefine Yourself

[\(http://www.redefineyourself.pl/\)](http://www.redefineyourself.pl/)

STWÓRZ LEPSZĄ WERSJĘ SIEBIE

[SAMOŚWIADOMOŚĆ \(HTTP://WWW.REDEFINEYOURSELF.PL/SAMOSWIADOMOSC\)](http://www.redefineyourself.pl/samoswiadomosc) /

[KOMUNIKACJA \(HTTP://WWW.REDEFINEYOURSELF.PL/KOMUNIKACJA\)](http://www.redefineyourself.pl/komunikacja) /

[STYL ŻYCIA \(HTTP://WWW.REDEFINEYOURSELF.PL/STYL-ZYCIA\)](http://www.redefineyourself.pl/styl-zycia) /

[COACHING/NLP \(HTTP://WWW.REDEFINEYOURSELF.PL/COACHINGNLP\)](http://www.redefineyourself.pl/coachingnlp) /

[INSPIRACJE \(HTTP://WWW.REDEFINEYOURSELF.PL/INSPIRACJE\)](http://www.redefineyourself.pl/inspiracje)

7 PROSTYCH NAWYKÓW, KTÓRE ZMIENIAJĄ TWOJE ŻYCIE

WRZESIEŃ 1, 2015 ([HTTP://WWW.REDEFINEYOURSELF.PL/7-PROSTYCH-NAWYKOW-KTORE-ZMIENIA-TWOJE-ZYCIE](http://www.redefineyourself.pl/7-prostych-nawykow-ktore-zmienia-twoje-zycie)) / SYLWIA W. ([HTTP://WWW.REDEFINEYOURSELF.PL/AUTOR/MSPTZJS](http://www.redefineyourself.pl/autor/msptzjs)) / 15 COMMENTS ([HTTP://WWW.REDEFINEYOURSELF.PL/7-PROSTYCH-NAWYKOW-KTORE-ZMIENIA-TWOJE-ZYCIE#DISCUS_THREAD](http://www.redefineyourself.pl/7-prostych-nawykow-ktore-zmienia-twoje-zycie#DISCUS_THREAD))



<http://www.redefineyourself.pl/wp-content/uploads/2015/08/pozytywne-myslenie1-e1445022691975.jpg>

Search ...

SEARCH

FACEBOOK



Redefine Yourself

2,577 likes

Like Page

Share

Be the first of your friends to like this

NAJNOWSZE WPISY

JAK POZBIERAĆ SIĘ PO ROZSTANIU?

<http://www.redefineyourself.pl/jak-pozbierac-sie-po-rozstaniu>

NIE BÓJ SIĘ SWOICH SŁABOŚCI!

<http://www.redefineyourself.pl/pokonac-swoje-slabosci>

JAK PRZEFORSOWAĆ SWOJE ZDANIE?

<http://www.redefineyourself.pl/jak-przeforsowac-swoje-zdanie>

MOŻESZ WIĘCEJ NIŻ MYŚLISZ

<http://www.redefineyourself.pl/mozesz-wiecej-niz-myslisz>

Ostatnio bardzo dużo mówi się o sile pozytywnego myślenia. O tym, że nasze myśli kreują naszą rzeczywistość. I ja osobiście uważam, że to prawda. Nasze myślenie ma ogromny wpływ na to jak postrzegamy świat oraz na to co dzieje się w naszym życiu. Sama na swoim przykładzie widzę jak wiele pozytywnych rzeczy wydarzyło się od czasu, kiedy zaczęłam kontrolować swoje myśli i zmieniłam swoje nastawienie do życia.

No dobrze, łatwo powiedzieć. Ale przecież każdy z nas ma swoje problemy. Martwimy się o zdrowie, o pracę, o finanse. Mamy mnóstwo pracy i obowiązków, a do tego praktycznie na każdym kroku spotykamy kogoś kto narzeka lub ma do nas o coś pretensje. A jeśli do tej listy dochodzi wyczerpanie z pracy, brak perspektyw zawodowych i mieszkaniowych oraz skomplikowana relacja z partnerem, to jak w ogóle jak tutaj mówić o zmianie myślenia.

A właśnie tym bardziej warto. A to dlatego, że skupianie się na negatywnych rzeczach niczego nie zmieni. Nie przyniesie lepszej pracy, domku z ogródkiem czy wspaniałego partnera. Nie poprawi zdrowia ani sytuacji finansowej. Nie uzdrowi relacji. A co najważniejsze nie przyniesie szczęścia – a wręcz przeciwnie, zaczniesz je odbierać. A przecież o to szczęście nam chodzi. Każdy z nas pragnie być szczęśliwy, uśmiechnięty i chce cieszyć się życiem. I to wcale nie jest takie trudne. Trzeba po prostu wprowadzić kilka zmian w swoim życiu.

Jak zmienić nastawienie do życia?

Trzeba zacząć od zmiany nawyków. W kolejnych punktach przedstawię Ci jak tego dokonać.

1. Zaczynaj przyglądać się swoim myślom

Zwłaszcza tym negatywnym. Żeby było skutecznie przyda się notes lub kalendarz. Przez co najmniej tydzień noś go ze sobą i zapisuj wszystko co negatywnego powiedziałeś lub pomyślałeś o sobie i o innych. Zapisuj konkretne myśli i słowa, które wypowiadasz. Ja robiłam je kilka lat temu i to był pierwszy krok w mojej zmianie nastawienia. Pamiętam, że po pierwszym dniu byłam przerażona ilością negatywnych informacji, które zapisałam. Jednak z dnia na dzień zaczęłam coraz bardziej kontrolować swoje myśli i ilość zapisków zdecydowanie się zmniejszyła. Polecam zmobilizować się i wykonać to ćwiczenie. Uświadamia ono jak wiele negatywności jest w naszym życiu. Kiedy bliżej przyjrzymy się naszym myślom łatwiej je nam będzie wyeliminować i zmienić postrzeganie w stosunku do siebie, a także do innych. (więcej na temat tego ćwiczenia i pracy z negatywnymi myślami przeczytasz we wpisie: **zaczynaj kontrolować swoje myśli** ([http://www.redefineyourself.pl/kontroluj-negatywne-myśli](http://www.redefineyourself.pl/kontroluj-negatywne-myсли)))

2. Praktykuj wdzięczność

Zamiast narzekać, że nie masz tego czy tamtego skup się na tym co masz. Podziękuj za zdrowie, za rodzinę, za przyjaciół, za to, że masz gdzie mieszkać i co jeść. Ciesz się z drobnych rzeczy i podziękuj za nie. Warto założyć zeszyt, w którym codziennie będziesz zapisywać co najmniej 3 rzeczy, za które danego dnia jesteś wdzięczny. Jeśli jesteś ciekawy mojego sposobu praktykowania wdzięczności zapraszam Cię do przeczytania postu **bilet do szczęścia** (<http://www.redefineyourself.pl/bilet-do-szczescia#more-421>).

3. Stosuj afirmacje

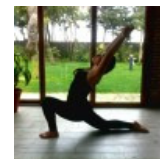
Afirmacje wykorzystują siłę sugestii. Dzięki powtarzaniu pozytywnych treści jesteś w stanie przekonać Twoją podświadomość do ich prawdziwości. Jeśli nigdy nie stosowałeś afirmacji na początek proponuję Ci proste, ale skuteczne ćwiczenie. Wypisz kilka negatywnych myśli na swój temat, jakie najczęściej pojawiają się w Twojej głowie, a następnie zamień je na pozytywne. Np. jeśli ciągle powtarzasz sobie, że do niczego się nie nadajesz, możesz zamienić to stwierdzenie na: jestem świetny w wielu dziedzinach. Pamiętaj, żeby afirmacje zapisać w formie pozytywnej i w czasie terażniejszym. Tak stworzoną listę afirmacji najlepiej mieć w miejscu, do którego codziennie

SILA PYTAŃ – JAK MOŻE ZMIENIĆ TWOJE ŻYCIE? (<http://www.redefineyourself.pl/sila-pytan>)

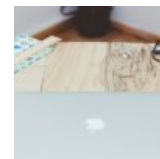
NAJCZĘŚCIEJ CZYTANE



(<http://www.redefineyourself.pl/mam-30-lat-i-jestem-sama>) MAM 30 LAT I JESTEM SAMA (<http://www.redefineyourself.pl/mam-30-lat-i-jestem-sama>)



(<http://www.redefineyourself.pl/33-powody-dla-ktorych-warto-cwiczyc-joge>) 33 POWODY, DLA KTÓRYCH WARTO ĆWICZYĆ JOGĘ (<http://www.redefineyourself.pl/33-powody-dla-ktorych-warto-cwiczyc-joge>)



(<http://www.redefineyourself.pl/co-daje-pisanie-bloga>) CO DAJE PISANIE BLOGA? MOJE WNIOSKI PO DWÓCH LATACH BLOGOWANIA (<http://www.redefineyourself.pl/co-daje-pisanie-bloga>)



(<http://www.redefineyourself.pl/jestes-pewien-ze-wybiasz-wlasciwie>) JESTES PEWIEN, ŻE WYBIERASZ WŁAŚCIWIE? (<http://www.redefineyourself.pl/jestes-pewien-ze-wybiasz-wlasciwie>)



(<http://www.redefineyourself.pl/dajesz-z-siebie-wszystko-i-nic-z-tego-nie-masz>) DAJESZ Z SIEBIE WSZYSTKO I NIC Z TEGO NIE MASZ? (<http://www.redefineyourself.pl/dajesz-z-siebie-wszystko-i-nic-z-tego-nie-masz>)

ARCHIWA

zaglądasz. Czytaj je każdego dnia i powtarzaj je sobie w myślach. Więcej na ten temat przeczytasz we wpisie: **stwórz pozytywne afirmacje** (<http://www.redefineyourself.pl/pozytywne-afirmacje>).

4. Wizualizuj

Twórz w swoich myślach obrazy tego kim chciałbyś być, co chciałbyś mieć lub osiągnąć. Używaj przy tym nie tylko zmysłu wzroku, ale także innych zmysłów. Przenieś się w swojej wyobraźni w miejsce, w którym masz to, o czym marzysz. Skup się na każdym szczególe. Myśl o tym czego chcesz, a nie o tym, czego nie chcesz. Praktykowanie wizualizacji wymaga zrelaksowania się i oderwania od codziennych problemów, dzięki czemu zdecydowanie poprawia samopoczucie i sprawia, że czujemy się bardziej radośni. Wizualizacja powtarzana przez dłuższy okres czasu zaczyna wchodzić w nawyk i mobilizować Cię do tego, żeby faktycznie osiągnąć to, co wizualizujesz.

5. Rób coś dla innych

Pomóż sąsiadce wnieść zakupy, przyrządź mężowi ulubiony obiad, powiedz komplement swojej znajomej, wpaść kilka złotych na konto Fundacji pomagającej chorym dzieciom. To nie musi być nic wielkiego. Jakaś drobna przystuga lub gest sympatii. Już samo poczucie, że zrobiło się coś dla kogoś wywołuje w nas pozytywne emocje. Dodatkowym czynnikiem jest czyjaś radość i uśmiech na twarzy oraz zwykłe, wypowiedziane prosto z serca słowo „dziękuję.”

6. Otaczaj się pozytywnymi ludźmi

Mimo szczerych chęci i pracy nad sobą trudno jest zmienić swoje myślenie kiedy w swoim najbliższym otoczeniu znajdują się negatywnie nastawione, narzekające i krytykujące osoby. Najlepszym sposobem jest ograniczenie kontaktów z tego typu ludźmi. Jeśli jednak jest to Ciebie dla nas ważny lub bliski możesz nie chcieć kończyć tej relacji. Wtedy warto szczerze porozmawiać i powiedzieć jak ważne dla Ciebie i waszej relacji jest to, żeby w Twoim towarzystwie ta osoba przestała wszystko negować i krytykować. Jeśli nie przyniesie to skutku możesz wypróbować technikę, którą opisałam tutaj: **jak pozostać pozytywnym przebywając z negatywnymi ludźmi**. (<http://www.redefineyourself.pl/jak-pozostac-pozytywnym-przebywajac-z-negatywnymi-ludźmi>)

7. Uśmiechaj się

Uśmiechaj się do siebie i do innych. Uśmiech poprawia nastrój i wpływa pozytywnie na zdrowie. O jego pozytywnym działaniu już kiedyś pisałam. **Tutaj** (<http://www.redefineyourself.pl/jak-wiele-moze-zdzialac-umiech>) znajdziesz więcej faktów, które przemawiają za tym, żeby się uśmiechać.

Jeśli wydaje Ci się, że trochę tego dużo to spokojnie. Tak Ci się tylko wydaje. Nie musisz od razu wszystkiego wprowadzać do swojego życia. Na początek można skupić się na wypracowaniu w sobie jednego, dwóch nawyków. Jednak muszę Cię uprzedzić, że na początku będzie wymagało to od Ciebie samodyscypliny i dobrych chęci. Utarte schematy myślenia nie tak łatwo dają o sobie zapomnieć. Jednak jeśli uda Ci się zmobilizować i popracować nad sobą co najmniej miesiąc z pewnością zauważysz pozytywne rezultaty. I do tego Cię zachęcam.

Jeśli masz apetyt na więcej i chcesz zmienić swój sposób myślenia na bardziej pozytywny, polecam Ci trzy świetne książki, które na pewno Ci w tym pomogą:

- „Potęga Podświadomości” Joseph Murphy – książka (http://webep1.com/Zobacz/To?a=21784&mp=400&r=L3BvdGVnYS1wb2Rzd2lhZG9tb3NjaS1tdXJwaHktam9zZXBoLXAtMzkyMDC3LmhobWw1&subId=4224_21784&utm_source=pp&utm_medium=cps&utm_campaign=webepartners) audiobook (http://webep1.com/Zobacz/To?a=21784&mp=400&r=L2F1ZGlvYm9vay1wb3RlZ2EtcG9kc3dpYWRvbw9zY2ktbXAzLXAtNTloMTMzLmhobWw1&subId=4224_21784&utm_source=pp&utm_medium=cps&utm_campaign=webepartners)

Wybierz miesiąc

FOLLOW ME

Facebook

(<http://www.facebook.com/blogoposzukiwaniusiębie>)

BLOGLOVIN

SZUKASZ INSPIRACJI?
ZAJRZYJ TUTAJ



Pudełko marzeń
5,525 likes

Like Page

Share

Be the first of your friends to like this

- „Jak przestać się martwić i zacząć żyć” Dale Carnegie – książka (http://webep1.com/Zobacz/To?a=21784&mp=400&r=L2phay1wcnplc3RhYy1zaWUtWfYdHdpYy1pLXphY3phYy16eWmtZGFsZS1jYXJuZWdpZS1wLTl1Mjc1MC5odG1s0&utm_source=pp&utm_medium=cps&utm_campaign=webepartners)
- „Rozmowy z Bogiem” Donald Walsch Neale – książka (http://webep1.com/Zobacz/To?a=21784&mp=400&r=L3Jvem1vd3ktei1ibzdpZWotdGgtLTtZGguYWxkLXdhbHNjaC1uZWFsZS1wLTl3NDlyNy5odG1s0&utm_source=pp&utm_medium=cps&utm_campaign=webepartners)

A Wy macie jakieś sprawdzone sposoby na to jak zmienić swoje myślenie i nastawienie do życia na bardziej pozytywne. Jeśli tak podzielcie się w komentarzach 😊

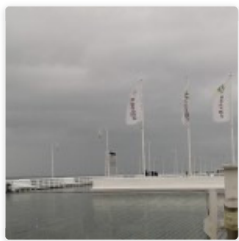
Zobacz także:



(<http://www.redefineyourself.pl/szczescie-to-kwestia-wyboru>)

SZCZĘŚCIE TO KWESTIA WYBORU

(<http://www.redefineyourself.pl/szczescie-to-kwestia-wyboru>)



(<http://www.redefineyourself.pl/5-sposobow-na-jesienna-chandre>)

5 SPOSOBÓW NA JESIENNĄ CHANDRĘ

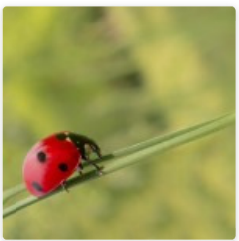
(<http://www.redefineyourself.pl/5-sposobow-na-jesienna-chandre>)



(<http://www.redefineyourself.pl/przestanie-sabotowac>)

PRZESTAŃ SIĘ SABOTOWAĆ

(<http://www.redefineyourself.pl/przestanie-sabotowac>)



(<http://www.redefineyourself.pl/5-krokow-do-szczescia>)

5 KROKÓW DO SZCZĘŚCIA

(<http://www.redefineyourself.pl/5-krokow-do-szczescia>)

Like 161

Tweetnij

Zapisz

Udostępnij

13

📁 STYL ŻYCIA ([HTTP://WWW.REDEFINEYOURSELF.PL/STYL-ZYCIA](http://www.redefineyourself.pl/styl-zycia)) 🔍 POZYTYWNE MYŚLENIE ([HTTP://WWW.REDEFINEYOURSELF.PL/TAG/POZYTYWNE-MYSLENIE](http://www.redefineyourself.pl/tag/pozytywne-myslenie)), SZCZĘŚCIE ([HTTP://WWW.REDEFINEYOURSELF.PL/TAG/SZCZESCIE](http://www.redefineyourself.pl/tag/szczescie)), ZMIANA NAWYKÓW ([HTTP://WWW.REDEFINEYOURSELF.PL/TAG/ZMIANA-NAWYKOW](http://www.redefineyourself.pl/tag/zmiana-nawykow))

PREVIOUS ARTICLE

NIE BÓJ SIĘ BYĆ SOBA
([HTTP://WWW.REDEFINEYOURSELF.PL/NIE-BOJ-SIE-BYC-SOBA](http://www.redefineyourself.pl/nie-boj-sie-byc-soba))

NEXT ARTICLE

5 SPOSOBÓW NA JESIENNĄ CHANDRĘ
([HTTP://WWW.REDEFINEYOURSELF.PL/5-SPOSOBOW-NA-JESIENNA-CHANDRE](http://www.redefineyourself.pl/5-sposobow-na-jesienna-chandre))

15 Comments

Redefine yourself

Login

Recommend 1

Tweet

Share

Sort by Best



Join the discussion...

LOG IN WITH

OR SIGN UP WITH DISQUS ?



Name

[www.kasiaekiert.pl](#) • 3 years ago

afirmacje!

1 ^ | v • Reply • Share ›

[Kolorowy Pingwin](#) • 3 years ago

Dużo dobrego słyszałam o afirmacji oraz wizualizacji, chociaż sama do tej pory nie mogę się przemóc by wprowadzić je w życie :)

1 ^ | v • Reply • Share ›

[Sylwia - Redefine Yourself](#) Mod → [Kolorowy Pingwin](#) • 3 years ago

Ja też byłam sceptyczna i trudno było mi się zmobilizować, jednak muszę przyznać, że warto, bo to naprawdę działa :)

^ | v • Reply • Share ›

[Anna Smolińska](#) • a year ago

ja kiedyś pisałam było dobrze ,i analizowałam i potem przestałam powrócić uważam że pisanie myśli dla swojego rozwoju jest pomocne i warte

^ | v • Reply • Share ›

[Kobietapo30](#) • 4 years ago

Takie zmiany w sposobie myślenia są niezbędne, ale masz rację trudne. Trzeba się zaprogramować na nowo. To wymaga sporej pracy nad sobą. Ale na pewno warto.

^ | v • Reply • Share ›

[Nieidealnaanna](#) • 4 years ago

Najbardziej podoba mi się - praktykuj wdzięczność. Naprawdę bycie zadowolonym każdego dnia z małych rzeczy to moim zdaniem sedno przeżycia tego wszystkiego co nas otacza na pełnym gwizdku. Fajny tekst :)

^ | v • Reply • Share ›

[koka.](#) • 4 years ago

Wygląda na to, że jestem na dobrej drodze do zmiany mojego życia ;) Co prawda, kiedyś słyszałam o tym, że trzeba przyglądać się swoim myślom i na nie uważać, ale ja jakoś tego nie potrafię. Jak nastawiam się na ich przyglądanie, to od razu pojawiają się same te dobre ;D To chyba nie tak powinno być ;)

^ | v • Reply • Share ›

[Rita](#) • 4 years ago

To prawda - warto być świadomym swojego sposobu myślenia, bo może nam on zwyczajnie zaszkodzić. Nie znaczy to, że mamy nie być realistami. Jednak nie warto poświęcać czasu na zadręczanie się obawami i czarnymi scenariuszami.

Mnie takie pozytywne myślenie pozwoliło spełnić już wiele marzeń! :) Zapraszam zresztą do siebie :) www.ritaraga.blogspot.com

^ | v • Reply • Share ›

[będę kimś](#) • 4 years ago

Bardzo mądre nawyki, niby wszystkie znam, a jakoś ciężko je wprowadzić. Wydaje mi się, że dla nas, Polaków porada nr 1 powinna brzmieć: przestań patrzeć na świat jak pesymista. To taki podstawowy krok, którego nie potrafia wykonać no, moi wiecznie



(<http://zblogowani.pl/>)

© 2019 REDEFINE YOURSELF – STWÓRZ LEPSZĄ WERSJĘ SIEBIE. ALL RIGHTS RESERVED.

FASHIONISTA ([HTTP://ATHEMES.COM/THEME/FASHIONISTA](http://athemes.com/theme/fashionista)) BY ATHEMES