

Pestujte POZITIVITU,

vrátí sa vám dvakrát!

Vyhradte si kúsok dňa na malé cvičenie a vyskúšajte pritiahnúť viac positivity do svojho života. Aj malé zmeny prispievajú k veľkým výsledkom – tak smelo do toho. Obetujte jeden starý zápisník, vezmite pero a začnite. Svoje myšlienky môžete zdieľať s partnerom a znásobiť tak vašu vďačnosť a šťastie.

Obzriem sa dozadu, obzriem sa dopredu

Toto cvičenie vám pomôže pozrieť sa na momenty vo vašom živote, kedy sa vám darilo a boli ste úspešní v cieľoch a úlohách, na ktorých ste pracovali. Po jeho dokončení budete mať jeden zoznam toho, čo sa vám zatiaľ podarilo dosiahnuť a druhý zoznam toho, na čo sa môžete tešiť.

V časti „Obzriem sa dozadu“ si v prvom kroku vyberte ľubovoľné časové obdobie, s ktorým budete pracovať (napr. posledný rok, odkedy ste v novej práci, na materskej dovolenke a pod.).

V ďalšom kroku zodpovedzte niekoľko nasledujúcich otázok o vašich úspechoch a pozitívnych udalostiach:

1. Spíšte všetko, čo ste v tomto období dosiahli, aj keď sa to zdá zanedbateľné.
2. Opíšte jeden úžasný deň z tohto obdobia. Vďaka čomu bol špeciálny?
3. V čom ste rástli a čo ste sa v tomto období naučili?
4. Za čo z tohto obdobia ste vďační? Spomeňte si aspoň na tri veci.
5. Akú výzvu ste za toto obdobie prekonali?

Pre časť „Obzriem sa dopredu“ postupujte podobne ako pred chvíľou, avšak v súvislosti s obdobím, ktoré je ešte len pred vami (napr. do konca roka, tento mesiac a pod.).

Zodpovedajte nasledujúce otázky:

1. Čo by ste radi za toto obdobie dosiahli?
2. Na čo sa v tomto období najviac tešíte? Skúste uviesť aspoň tri veci.
3. Ktoré vzťahy by ste počas tohto obdobia radi posilnili?
4. Ako môžete počas tohto obdobia pomôcť iným?
5. Ako by ste chceli, aby váš život vyzeral na konci tohto obdobia? Skúste byť špecifickí.

Zdroj: <https://positivepsychology.com/positive-mindset/>

Pozitívne skúsenosti

Toto cvičenie vás nabudí, zvýši vaše sebavedomie a sebaúctu. Zaspomínate si v ňom na rôzne situácie, ktoré vyžadovali zapojenie vašich najlepších vlastností a zručností.

Zvážte každú z nižšie napísaných vlastností a stručne ku každej z nich napíšte, v akej situácii ste ju preukázali alebo využili a ako to celé prebehlo:

- Odvaha
- Vľúdnosť
- Nesebeckosť
- Láska
- Obetavosť
- Múdroosť
- Odhodlanosť

Môže sa stať, že ak práve nemáte najlepší deň, budete mať chuť niektoré z vlastností preskočiť. Skúste napriek tomu zabojsovať a potlačiť toto nutkanie – určite ste už tieto vlastnosti niekedy preukázali, nebojte sa za ne oceniť. Stojíte za to!

Pozitívne činnosti pre trošku nabudenia

Toto cvičenie vás zaktivizuje a povzbudí v zapájaní sa do obľúbených činností, na ktoré si nenachádzate dosť času, z ktorých pre vás ale vyplýva množstvo benefitov.

Napíšte si pod seba zoznam činností, ktoré považujete za obohacujúce alebo príjemné. Každú z činností následne ohodnoťte číslom na škále 1-10 z hľadiska jej príjemnosti (1=najmenej príjemná a obohacujúca, 10=najpríjemnejšia a najobohacujúcejšia).

Čísla pri každej z činností vám môžu slúžiť ako pomôcka v situáciách, kedy sa potrebujete nabudíť, rozveseliť, dodať si energiu alebo dobrú náladu – pozrite, pri ktorých činnostiach máte najvyššie číslo a neváhajte sa do nich pustiť a rozprúdiť tak hormóny šťastia.

Som vďačný/á za...

Toto cvičenie vám pomôže sústrediť sa na dobré veci vo vašom živote a pestovať tak vďačnosť, ktorá je základom pozitívneho myslenia. A čo je super, vyskúšať si ho môžu aj deti.

Dokončite nasledujúci vety podľa svojho uváženia:

1. Som vďačný/á za svoju rodinu, pretože...
2. Tento týždeň sa mi udiala táto dobrá vec:...
3. Som vďačný/á za svoje priateľstvo s... pretože...
4. Som vďačný/á za to, že som tým, kým som, pretože...
5. Nejaká maličkosť, za ktorú som vďačný/á...
6. Niečo ďalšie, za čo som vďačný/á...

Zdroj: <https://positivepsychology.com/positive-mindset/>

