



## **POSTAWA ŻYCIOWA – TWOJĄ NAJCENNIJSZĄ WARTOŚCIĄ**

*Elwood N. Chapman.  
Wydawnictwo. Studio Emka,  
Warszawa 1995*

### **WARTOŚĆ POSTAWY POZYTYWNEJ**

1. Postawa pozytywna rozpala entuzjazm  
Zasoby energii wydają się niewyczerpywalne
2. Postawa pozytywna wzmaga zdolności twórcze  
Postawa negatywna ma efekt tłumiący
3. Postawa pozytywna stwarza gotowość na przyjęcie rzeczy upragnionych  
Człowiek, który nie wierzy, że coś osiągnie osiąga to o wiele trudniej

### **POSTAWY POZYTYWNEJ TRZEBA BRONIĆ**

1. Szybko rozwiązuj konflikty, aby nie stać się ich ofiarą  
Drobny konflikt, któremu pozwolisz się rozrosnąć może stać się zagrożeniem
2. Jeśli ktoś się zachowuje nieetycznie, a nie masz na to żadnego wpływu, bądź ponad to.
3. Wycofuj się z układów, które są dla Ciebie niszczące.



## POSTAWA ŻYCIOWA WYMAGA ODNOWIENIA

### 1. Technika odwrócenia

- Trzeba szukać pozytywnych aspektów trudnych wydarzeń;
- Na kłopoty spojrzeć z humorem- większość problemów ma jakąś zabawną stronę;

- Śmiech ma właściwości terapeutyczne.

### 2. Stawiaj na swoje zwycięstwa

- Myśl o zwycięstwach;
- Mów innym o szczęśliwych i wesołych wydarzeniach z Twojego życia;
- Ciesz się ze zwycięstw.

### 3. Uprość swoje życie

- Usuń nieużywane i nie cieszące się uznaniem przedmioty;
- Nie bierz zbyt wielu zobowiązań;
- Nie odkładaj drobnych spraw, które możesz załatwić od razu.

### 4. Izoluj czynniki negatywne

W chwilach bardzo trudnych:

- oddawaj problem Panu Bogu;
- staraj się być zajęty - pracuj intensywnie;
- uprawiaj ćwiczenia fizyczne;
- rób coś dla innych;
- upraszczaj życie;
- omawiaj problem z kimś Ci życzliwym;
- żartuj z problemu;
- zmieniaj otoczenie.



telefonicznych;

- pamiętaj o innych - sprawiaj im drobne niespodzianki;
- stosuj żart i metodę odwrócenia w kłopotach innych;
- bądź wrażliwy jako słuchacz.

#### **6. Popraw własny wizerunek**

- Uporządkuj szafę;
- Zadbaj o siebie;
- Wymyśl dietę;
- Bądź sobą.

#### **7. Zadbaj o formę fizyczną**

- dobry trening fizyczny może człowieka wydobyć nawet z ostrego dołka psychicznego.

#### **8. Określ swój cel**

- cel ukierunkowuje życie;
- pomaga w osiągnięciu lepszego nastawienia psychicznego;
- rozprasza obawy;
- daje szerokie spojrzenie;
- eliminuje niepewność.

#### **5. Dziel się swoją postawą pozytywną z innymi**

- zbocz z drogi, aby odwiedzić przyjaciół, którzy przeżywają kłopoty;
- bądź bardziej pozytywny w kontakcie z tymi, których spotykasz codziennie;
- bądź pozytywny w czasie rozmów



## **DBAJ O POZYTYWNA ATMOSFERĘ W MIEJSCU PRACY**

Zarówno postawy pozytywne, jak i negatywne udzielają się szybko.

- Bądź tym pracownikiem, na którego z niecierpliwością czekają, kiedy idzie na urlop;
- Wprowadzaj zawsze ducha twórczego i miłą

atmosferę;

- Twórz zdrowe stosunki międzyludzkie;
- Pamiętaj o zasadzie zgniłego jabłka;
- Gdy pojawi się problem stosuj zasadę odnawiania pozytywnej postawy.

## **OPTYMIZM**

- - Uważaj siebie za kogoś, kto potrafi znaleźć wyjście z trudnej sytuacji.
- -Szukaj wielu możliwych rozwiązań.
- -Przewiduj czekające cię problemy.
- -Mów otwarcie o negatywnych odczuciach.
- -Szukaj dobrych stron trudnych sytuacji.
- Unikaj sztucznie entuzjastycznych rozmów.
  
- Bądź z ludźmi.
- Zaakceptuj ból, jako część życia.
- Pamiętaj, że to Ty sam decydujesz o tym , jak żyjesz.
  
- - Optymiści są gotowi przyjąć nawet częściowe rozwiązania.
- -Nie należy nigdy lekceważyć potęgi choćby tylko kilku fałszywych proroków mogą oni z łatwością opanować tłum.
- Optymizm i entuzjazm są zaraźliwe, ale nie udzielają się tak łatwo, jak pesymizm , czy zwątpienie.



pragną zwycięstwa.

**Ludzie pomagający innym powinni być przede wszystkim DAWCAMI NADZIEI.**

**Małe zwycięstwo jest WIELKĄ POTĘGĄ.**

Ludzi optymizmu cechuje przede wszystkim SIŁA WOLI.

Wyścigi i walki wygrywają ci, którzy

### **PRAGNIENIE JEST SIŁĄ NAPĘDOWĄ NA DŁUGIE DYSTANSE.**

Optymiści zaczynają wszystko od początku.

Niektórzy ludzie wyrządzają wielką krzywdę swojej duszy, nawet nie narażając ją na pokusy.

#### **- CZERPANIE NADZIEI:**

- - przebywaj z ludźmi pełnymi nadziei;
- -zmień swoje przyzwyczajenia;
- -dbaj o pokarm duchowy;
- -rozmawiaj z małymi dziećmi;
- -nie zapominaj o niedzieli o odpoczynku
- -poznaj kogoś miłego.

**Nie dopuszczaj do siebie czarnych myśli.**

**Większość ludzi jest na tyle szczęśliwa, na ile decyduje się być szczęśliwa.**

**BYCIE OPTYMISTĄ LUB PESYMISTĄ  
JEST ŚWIADOMĄ DECYZJĄ.**

- Optymiści nie dopuszczają do siebie czarnych myśli.
  - - Kontroluj strumień swoich myśli.
  - - Sprawdź, czy Twoje automatyczne myśli są naprawdę Twoje.
  - - Skoryguj swoje zniekształcenia poznawcze.
  - Tragizowanie
    - Wyszukiwanie tego co negatywne
    - Uogólnianie
  - -Staraj się zauważyć pozytywne aspekty wydarzeń.
  - Rozwijaj w sobie wdzięczność.

**Człowiek, który zapomina o wdzięczności przesypia życie.**

**Cierpienie dodaje barw naszemu życiu,  
ale człowiek sam wybiera kolor.  
Ucz się nawyku wdzięczności.**

### **SĄ DWIE DROGI SZCZĘŚCIA:**

1. To posiadanie pieniędzy, za które można kupić coś, co nas uszczęśliwi.
2. To posiadanie mądrości, która pozwoli się nam cieszyć, z tego co mamy.  
Ci pierwsi są zawsze narażeni na frustrację, bo zawsze znajdzie się coś co chcieliby posiadać.

**Sztuka delektowania się:  
Poczuj zapach ognia i zauważ kolor nieba.**

**DOPÓKI CZŁOWIEK POTRAFI KOCHAĆ I PODZIWIĄĆ  
ZAWSZE POZOSTAJE MŁODY**

Wykorzystuj wyobraźnię, chcąc odnieść sukces.  
 Zdolność wyobrażania sobie może być skuteczniejsza niż sam trening.  
 Niepokój jest niczym innym, jak źle wykorzystaną wyobraźnią.  
 Wyobraźnia jest ważniejsza od wiedzy - dzięki niej można patrzeć w przyszłość z nadzieją.

Bądź radosny, nawet wtedy gdy nie sprzyja Ci szczęście.  
 Jest różnica pomiędzy szczęściem, a pogodą ducha.

- Zaczynij dobrze dzień.
- Stosuj terapię śmiechu.

(dwie godziny śmiechu zapewniają zdrowy sen).

- Nawet w trudnych chwilach nie zapominaj o świętowaniu.  
 Wykorzystuj muzykę do poprawy swego nastroju.
- Zrób sobie mały spacer.

Bądź przekonany o wielkich możliwościach swojego rozwoju.  
 Radź sobie z wrogością w stosunku do innych - zastępuj ją zrozumieniem.

### **MIŁOŚĆ PRZYCHODZI DO TYCH, KTÓRZY POTRAFIĄ ZAAKCEPTOWAĆ LUDZKĄ NATURE, TAKĄ JAKĄ ONA JEST.**

To co mówisz ma wpływ na to co myślisz.

- Bądź przekazicielem dobrych nowin.
- Nawyk narzekania jest przyczyną wielu nieszczęść.
- Kontroluj swoje myśli- odrzucaj myśli czarne.
- To o czym mówimy ma ogromny wpływ na nasze zdrowie.  
 Narzekanie obniża nastrój i pogarsza samopoczucie.

**Wnoś miłość w otaczający Cię świat.**

**MIŁOŚĆ - PIELĘGNUJE OPTYMIZM.  
 SŁUŻBA INNYM JEST ZAWSZE TERAPIĄ.**