



ROZVOJ OSOBNOSTI 24. 10. 2019

## Na pozitivní myšlení existuje několik triků. Jak žít radostný život a plnit si cíle?

**Úsměv na tváři od rána do večera a skvělá nálada. To bychom si přáli snad všichni. Ne vždy se nám ale zadaří a někdy holt máme špatnou náladu. Mnohdy...**

Především s nastávající zimou, kdy se postupně zkracuje den a prodlužuje tma, mohou někteří z nás snadno upadnout do [depresí](#) a špatných nálad. Ne každý se umí poprat s negativními myšlenkami a zahnat je někam do kouta. My však víme, jak na pozitivní myšlení. Máme pro vás několik tipů, které vám pomohou proměnit vaše chmurné myšlenky a špatné nálady ve světlé zítřky. Naučit se myslet pozitivně je velice důležité, abyste se dokázali v životě poprat i ve vašem horším období.

### **Pozitivní myšlení může změnit váš život k nepoznání**

Úsměv na tváři od rána do večera a skvělá nálada. To bychom si přáli snad všichni. Ne vždy se nám ale zadaří a někdy holt máme špatnou náladu. Mnohdy si za pochmurnou náladu můžeme sami, aniž o tom víme. A mnohdy ji také můžeme **snadno a rychle změnit**.

**Pozitivní myšlení** je jeden ze způsobů, jak můžete změnit svůj život. Díky němu je totiž mnohem **snadnější dosahovat svých cílů**. Začátky jsou sice náročnější a každý je zvládá jinak. Abyste se stali mistry pozitivního myšlení, **je nutné cvičit a cvičit**. Přečtěte si více o tom, [jak na pozitivní myšlení](#).

# Pozitivní myšlení neznamena předstírání a lhaní si do kapsy

Někdo může namítnout, že pozitivně myslet za každé situace znamená na něco si hrát, předstírat anebo dokonce lhát. Jenže **pozitivně myslet** neznamena lhát sami sobě do kapsy nebo lhát svému okolí a hrát nějaké divadylko.

**Pozitivní myšlení tkví ve víře, že každý den může být lepší než ten předchozí** a že i sebemenší nezdár, překážka nebo problém je pro nás výzva, která nás může posunout v životě zase o kus dál. Pozitivně myslet taktéž neznamena se na každého neustále usmívat a prozpěvovat si do kroku.

## Pozitivní myšlení nemá přesnou definici ani návod

Pokud předpokládáte, že vám dáme jasný návod na to, jak se stát pozitivním člověkem a udržet si pozitivní energii, bohužel vás musíme zklamat. **Není žádná přesná definice** toho, co to znamená pozitivně myslet a ani nějaký **konkrétní návod**.

To však neznamena, že se nemůžete naučit pozitivní myšlení. Existuje několik triků, které vám pomohou se na svět dívat trochu jinak, lépe. Díky našim radám se budete o trochu více těšit do práce, do školy, budete **vnímat problémy jako výzvy** se něčemu přiučit nebo se někam posunout.



Věděli jste, že **dobrou náladu** vám zaručí požívání banánů.

## Pozitivní myšlení: 10 triků jak na to

Připravili jsme si pro vás tipy na to, **jak odbourat negativní myšlení**, a naopak se naučit myslet pozitivněji. Pozitivní přístup vám pomůže zlepšit život a dosáhnout cílů, takže jdeme na to!

### Používejte pozitivní slova

V mysli i v mluvě používejte pozitivní myšlení a vyhýbejte se těm negativním. Lidé, kteří používají samá negativní slova působí velice negativně na své okolí, a to nikdo nechce. Proto ve svých verbálních i neverbálních komunikacích využívejte taková slova a gesta, která vyznačují **úspěch, štěstí, lásku a mentální sílu**.

### Chvalte se

Každý den si **opakujte před zrcadlem, jak jste skvělí a úžasní**. Dívejte se přitom upřímně na sebe, usmívejte se a opakujte si, že dokážete vše, na co pomyslíte. Skvěle fungují i papírky s pozitivními slogany nebo slovy po celém domě. Každý večer byste měli zapřemýšlet nad tím, co se vám povedlo a za co si zasloužíte poplácat po zádech.

### Myslete na své cíle

Orientujte svou mysl na to, co chcete a co si přejete. Nemyslete na neúspěchy nebo možné problémy. Veškerou svou energii a **pozitivní myšlení** věnujte svému **vytyčenému cíli**. A neustále si opakujte, že bude vše skvělé a plány vám vyjdou přesně tak, jak chcete.

### Jedněte hned

Nebojte se jednat. Pokud se před vámi objeví nějaká příležitost, **chopte ji pevně za pačesy**, a to i

když se obáváte nezdaru. Žádný učený z nebe nespádl.

### **Konflikty rozdýchejte**

Jestliže se ocitnete uprostřed konfliktu anebo před nějakým problémem, celou situaci prodýchejte. Než se začnete rozčilovat anebo křičet, **napočítejte do deseti a hluboce dýchejte**. Když si dáte na čas, můžete předejít mnoha negativním věcem.

### **Najděte si čas na sebe**

**Pravidelně relaxujte** a pročišťujte svou mysl. V dnešní uspěchané době je právě tento krok často opomíjený. Patří však mezi velice důležitý mezikrok k tomu, abychom začali pozitivně myslet.

### **Pozitivní myšlení se nedívá do minulosti**

**Neohlížejte se příliš často do minulosti** a nehleďte v ní chyby. Naopak se soustředte na vaši přítomnost a užívejte si každého okamžiku. Pokud se zahledíte do minulosti anebo se budete upínat na budoucnost, pak se může stát, že si neuvědomíte, jak skvělé okamžiky právě prožíváte.

### **Radujte se z maličností**

Je dnes krásný slunečný den? Povedlo se vám zaparkovat na poprvé? Anebo jste ušetřili v obchodě díky slevám? Pak se radujte a buďte šťastní, jelikož váš den může být vždy o mnohem horší. A také nikdy nevíte, kdy se vám zase podaří něco podobného. Proto si **važte každé chvíle** a radujte se i z nepatrných úspěchů.

### **Obdarovávajíte se**

Každý den si **udělejte něčím radost**. Nemusíte si zrovna kupovat drahé dary. Stačí, když si dopřejete něco, po čem jste dlouho toužili anebo na co jste neměli čas. Někdo se obdaruje třeba sledováním filmu, někdo zase třeba dobře uvařeným jídlem.

### **Hýbejte se**

Jakýkoliv pohyb, ať už je to chůze nebo třeba nějaký sport, vám pomůže otevřít vaši mysl a dovolí vám myslet pozitivněji. Pobyt na čerstvém vzduchu anebo nějaká pravidelná aktivita ve vás **rozproudí život a pozitivní myšlení**.

## **Chyby, které často děláme, když se učíme pozitivně myslet**

Existuje ale i celá řada chyb, které lidé dělají, když se snaží pozitivně myslet. Tyto **chyby vám znemožňují najet na pozitivní myšlení** a spíše podporují negativní smýšlení.

- *nemáme jasný cíl*
- *řídíme se všeobecně rozšířenými názory*
- *máme v hlavě i na jazyku samá negativní slova*
- *myslíme příliš na minulost*
- *snažíme se mít kontrolu nad věcmi, které neovlivníme*
- *důležité věci neděláme zcela naplno*
- *stydíme se pochválit sami sebe*
- *nemáme na sebe čas a neustále se za něčím honíme*
- *řešíme věci s horkou hlavou*
- *vnímáme problémy a překážky silně negativně*

# Vyzkoušejte také pozitivní afirmace

[Afirmace na peníze](#)

[Afirmace pro lepší zdraví a vztahy](#)

[Afirmace na úspěch](#)

[Afirmace na lásku](#)