

24.04.2020r.GDDW – Dorota Pogodzińska

**Temat: Jak dbać o dobry nastrój, czyli pozytywne myślenie.**

Moi Drodzy! Na dzisiejszej godzinie wychowawczej dowiedziecie się, jak należy dbać o dobry nastrój, samopoczucie i pozytywne nastawienie. Myślę, że w obecnej sytuacji ten temat jest niezwykle istotny.

Na co dzień różnimy się między sobą sposobem jakim rozróżniamy i spostrzegamy świat. Jeżeli zaliczamy się do **optymistów** to częściej mamy pozytywne i radosne myśli oraz większą wiarę, że wszystko pójdzie dobrze i odniesiemy sukces. **Pesymiści** natomiast mają mniej radości w sobie i częściej widzą wszystko w czarnych kolorach.

Ważne jest, aby pracować nad swoim nastawieniem i zacząć coraz częściej myśleć pozytywnie.

Ćwiczenie wprowadzające - Magazynuj dobre wspomnienia

Usiądź wygodnie, odłóż wszystkie przedmioty. Wycisz też telefon. Zastanów się i przypomnij sobie wakacje, które wspominasz najlepiej. Gdzie wtedy byłeś/byłaś? Co Cię otaczało? Co widziałeś/aś wokół siebie? Przypomnij sobie krajobrazy, kolory, architekturę, miejsca, które najmocniej zapadły Ci w pamięć. Z kim spędzałeś/aś czas? Kto towarzyszył Ci w odkrywaniu tego miejsca? Wróć w te miejsca myślami. Rozejrzyj się dookoła. Co widzisz? Co słyszysz? Co czujesz? Skup się na uczuciach, które Ci towarzyszą.

Widzisz, dzięki naszej pamięci w każdej chwili mamy dostęp do miłych wydarzeń, które zdarzyły się w naszym życiu. Są one niezwykle cennym źródłem pozytywnych emocji. A nasz mózg jest tak skonstruowany, że nie musimy fizycznie znajdować się w konkretnym miejscu, aby emocje wróciły. Co więcej, rozbudzenie miłych emocji sprawia, że nasz nastrój się polepsza. Magazynowanie pozytywnych przeżyć buduje pozytywne nastawienie do życia.

Obejrzyj filmik, a dowiesz się jak trenować pozytywne myślenie.

<https://www.youtube.com/watch?v=DLtnRvzTs0&feature=youtu.be&fbclid=IwAR12XAjHVD1bi2YTHs9-26Tp2xBX7E7CuWUYDCFyib4mYsxnyYgVkkDTq0>

Osoby, które myślą pozytywnie :

1. Nie poddają się, tylko poszukują rozwiązań swoich problemów w sposób bardziej kreatywny.
2. Szybciej wyciągają wnioski ze swoich porażek, czyli uczą się na swoich błędach.
3. Wierzą w to, że odniosą sukces.
4. Mają lepiej rozwinięte niektóre obszary w mózgu, np. te w których gromadzą się dobre wspomnienia, czyli miłe chwile, które przeżyliśmy w życiu.
5. Mają rzadziej problemy ze zdrowiem.

Pozytywne nastawienie jest szczególnie istotne i ważne w obecnej sytuacji, a więc :



Pamiętaj!

To Ty masz wpływ na to jak odbierasz rzeczywistość, czyli to co Cię spotyka. Twoje nastawienie rodzi się w głowie, a pozytywne myślenie można trenować.

**MYŚL POZYTYWNIIE – BĄDŹ OPTYMISTĄ**

1. Magazynuj dobre wspomnienia.
2. Przywołuj dobre myśli.
3. Przed pójściem spać przypomnij sobie wszystkie dobre chwile.

Na zakończenie zaproponuję Ci jedno ćwiczenie, które pomoże Ci się zrelaksować i odprężyć. Możesz je wykonywać w dowolnym czasie.

**TEST SPAGHETTI**

<https://www.youtube.com/watch?v=h6h5XdU9690>

Na dzisiaj to już wszystko. Zapraszam na zajęcia w kolejny piątek.

Dorota Pogodzińska