

Egenomsorgsøvelse: Positiv tenkning og styrkning av håp

Mennesker med optimisme og håp tror at gode ting kan og vil skje. De har en tendens til å tenke mer positivt og sette mål for seg selv. Og de er mer sikre på at de kan og vil komme seg gjennom tøffe tider og situasjoner.



Og forskning viser at de har rett!^{1, 2, 3}

Selv om det er naturlig å føle seg nedfor noen ganger, har mennesker som generelt tenker mer positivt en tendens til å leve sunnere, lengre liv med større livskvalitet. De har også gjerne en lavere forekomst av depresjon, lidelse og smerte. Og hvis de har en helsetilstand, er det mer sannsynlig at de takler den. Forskere tror dette skyldes at mennesker som tenker mer positivt føler seg mer positive, noe som igjen hjelper dem til å føle seg mindre stresset. De har også en tendens til å ta bedre vare på seg selv og føre sunnere livsstil.

For å pleie din egen positive tenkning og håp kan du bruke dette arbeidsarket til å minne deg selv om det gode i livet ditt og i deg selv.

- | | |
|--|---|
| 1 Dette får meg til å le:
_____ | 6 Hvis jeg trenger hjelp, kan jeg:
_____ |
| 2 Dette hjelper meg å slappe av:
_____ | 7 Jeg føler meg bra når:
_____ |
| 3 Mine styrker inkluderer:
_____ | 8 Jeg er takknemlig for:
_____ |
| 4 Jeg oppnådde dette målet:
_____ | 9 Jeg ser frem til:
_____ |
| 5 Jeg overvant denne tøffe tiden:
_____ | 10 Et godt minne er:
_____ |

Kom tilbake til svarene dine og dette arbeidsarket når du trenger et løft.

