

## Ćwiczenie z zakresu dbania o siebie: Pozytywne myślenie i budowanie nadziei

Ludzie, którzy są optymistami i żywią nadzieję, są przekonani, że dobre rzeczy mogą się wydarzyć. Myślą bardziej pozytywnie i wyznaczają sobie cele. I są bardziej pewni, że mogą i będą w stanie przetrwać trudne chwile i sytuacje.



### A badania pokazują, że mają rację!<sup>1,2,3</sup>

Chociaż naturalne jest, że czasami czujemy się przygnębieni, ludzie, którzy generalnie myślą bardziej pozytywnie, żyją zdrowiej, dłużej i mają lepszą jakość życia. Ryzyko wystąpienia depresji, niepokoju i bólu jest u nich również niższe. A jeśli cierpią na jakąś chorobę, mają większe szanse na poradzenie sobie z nią. Naukowcy uważają, że dzieje się tak, ponieważ ludzie, którzy myślą bardziej pozytywnie, czują się bardziej pozytywnie, co z kolei pomaga im czuć się mniej zestresowanymi. Osoby te lepiej dbają o siebie i prowadzą zdrowszy tryb życia.

**W celu wzmocnienia własnego pozytywnego myślenia i nadziei, należy użyć tego arkusza, aby przypomnieć sobie o tym, co dobre w życiu i w nas samych.**

- 1 Śmiesz mnie to:  
\_\_\_\_\_
- 2 To pomaga mi się odprężyć:  
\_\_\_\_\_
- 3 Moje mocne strony to:  
\_\_\_\_\_
- 4 Udało mi się osiągnąć ten cel:  
\_\_\_\_\_
- 5 Udało mi się przezwyciężyć ten trudny czas:  
\_\_\_\_\_
- 6 Jeśli będę potrzebować pomocy, mogę:  
\_\_\_\_\_
- 7 Czuję się dobrze, gdy:  
\_\_\_\_\_
- 8 Czuję wdzięczność za:  
\_\_\_\_\_
- 9 Nie mogę się doczekać:  
\_\_\_\_\_
- 10 Dobre wspomnienie to:  
\_\_\_\_\_

**W razie chęci doładowania się, zachęcamy do zapoznania się ze swoimi odpowiedziami zawartymi w tym arkuszu.**

