

Öz bakım egzersizi: Olumlu düşünme ve umudu besleme

İyimser ve umutlu insanlar, iyi şeyler olabileceğine ve olacağına inanırlar. Daha olumlu düşünmeye eğilimlidirler ve kendileri için hedefler belirlerler. Ayrıca zorlu zamanları ve durumları atlatabileceklerine ve atlatacaklarına dair kendilerine daha fazla güvenirlir.



Araştırmalar da onların haklı olduğunu göstermektedir!^{1, 2, 3}

Bazen keyifsiz hissetmek doğal olsa da genellikle daha olumlu düşünen insanlar daha sağlıklı ve uzun bir ömür sürmenin yanı sıra hayatı daha kaliteli yaşarlar. Ayrıca daha az depresyon, sıkıntı ve acı yaşama oranlarına sahip olma eğilimindedirler. Sağlıklı bir duruma sahiplerse bu durumları daha iyi yönetebilirler. Araştırmacılar bunun nedeninin daha olumlu düşünen insanların daha olumlu hissettiklerini ve bunun daha az gergin hissetmelerine yardımcı olduğunu düşünüyorlar. Ayrıca kendilerine daha iyi bakabilirler ve daha sağlıklı bir yaşam tarzı edinebilirler.

Olumlu düşünmenizi ve umudunuzu beslemek için bu çalışma sayfasını kullanarak yaşamınızda ve kendinizde iyi olan şeyleri kendinize hatırlatın.

- 1 Beni şu güldürür:

- 2 Beni şu rahatlatır:

- 3 Güçlü yönlerim:

- 4 Şu hedefi başardım:

- 5 Şu zorlu zamanın üstesinden geldim:

- 6 Yardıma ihtiyacım varsa şunları yapabilirim:

- 7 Şu zamanlarda kendimi iyi hissediyorum:

- 8 Şunlar için şükrediyorum:

- 9 Şunu sabırsızlıkla bekliyorum:

- 10 Güzel bir anım:

Desteğe her ihtiyacınız olduğunda yanıtlarınıza geri dönün ve bu çalışma sayfasını kullanın.

