

SVJETIONIK OPTIMIZMA



- **uočite pozitivu oko sebe tijekom dana**
(Postavite sami sebi izazov: kontinuirano tijekom 10 dana usmjeravajte svoju pozornost na pozitivne situacije, ugodna iskustva, lijepe prizore...svjesno usmjerite pozornost na svijet oko sebe. Vodite dnevnik i zapišite dnevno barem tri natuknice. Nakon 10 dana pogledajte natuknice. Što vam govore? „Isplati“ li se pozitivu pretvoriti u naviku?).
- **Iskažite zahvalnost**
(Redovito, na dnevnoj bazi promišljajte o „sitnicama“ na kojima možete biti zahvalni. Izrecite zahvalnost drugima. Što ste više usredotočeni na zahvalnost , vaš mozak postaje optimističniji – smanjuje se stres, a povećava zadovoljstvo i jača motivacija).
- **budite ljubazni prema sebi i ljudima oko sebe**
Stavite pred sebe izazov da svaki dan činite mala (= velika) djela zahvalnosti : uputite osmijeh, uputite kompliment, učinite barem jednu dobru stvar za drugoga... (za to vrijeme se u vašem mozgu potiče proizvodnja neurotransmitera dopamina koji je

povezan sa osjećajem ugone i zadovoljstva, a k tome je i besplatno 😊)

- **osvijestite što možete, a što ne možete promijeniti**
(Nekad ne možemo promijeniti situaciju, činjenicu da su stvari krenule u lošem smjeru. Razmišljajte što možete učiniti, razmišljajte o novim mogućnostima koje vam pruža novonastala situacija. Prihvatite neugodnu situaciju kao izazov!)
- **usredotočite se na rješenje**
(Usmjerite se na moguće rješenje unutar prve minute od suočavanja sa problemom. Ne „žvačite“ i ne razvlačite problem jer će postati s vremenom sve veći ! Energiju usmjerite na rješenje – vježbom dolazite do navike brzog rješavanja problema).
- **učinite bilo što će poboljšati situaciju**
(Prvi korak u rješavanju problema pokrenite s pitanjem: „Što je to što mogu odmah sad učiniti i tako poboljšati situaciju?“ na taj način jačat ćete samokontrolu i brige zamijeniti optimizmom u rješavanju problema).
- **pohvalite se za male uspjehe**
(Pratite svaki i najmanji korak koji vodi ka rješenju ! Stremite potpunom rješenju, ali osvijestite si da se do njega dolazi korak po korak. Na taj način ćete se polako ali sigurno odmicati od problema i približavati se rješenju).
- **prisjetite se situacija u kojima ste bili uspješni**
(Predahnite i upitajte se što ste sve dobro napravili u situaciji poput aktualne. Ne zanemarujte svoje prethodne uspjehe i sposobnosti za osmišljavanje dobrih rješenja. Teško je biti optimističan ako se samo koncentriramo na postojeće i moguće probleme).
- **razmislite što biste sada učinili drugačije**
(Problemi, neugodne situacije, nezadovoljstvo učinjenim , samim sobom , nepovoljne vijesti i sl. su sastavni dio svijeta u kojem živimo i naših života. Na neke situacije ne možemo utjecati, na neke ne djelujemo na način na koji bi htjeli. Kada su te situacije

iza vas, pitajte se : „Što bih sada učinio/la drugačije?“. Učite i iz negativnih, neugodnih iskustava !

- **zamislite (vizualizirajte) najbolju/najboljeg sebe**
(Maštanje je legitimno i besplatno. Odvojite si 10 minuta i zamislite se u svojoj najboljoj (ili barem boljoj) „varijanti“. Kako bi izgledali, što bi činili, kako biste pristupali rješavanju problema, kako bi ste se nosili sa stresom...? Znete li nekog, koga cijenite, a kome to uspijeva ? Koje točno vještine ima? Zamislite sebe da se ponašate na taj način. Mašta nam daje odgovore i rješenja.

- **nasmijte se**
(Nije fraza. Smije je najbolji lijek. Smijeh smanjuje i regulira stres i strah, utječe na pažnju, pamćenje i učenje te potiče ugodno raspoloženje. Što vas raduje, nasmijava ? Pronađite načine i/ili osobe koje će donijeti smijeh u vašu svakodnevicu).

- **ne zaboravite brinuti o svom zdravlju (san, prehrana, vježba)**
(Koliko i kako brinete o svojem zdravlju ? Ako ste od onih koji sa dobrim odlukama o svojem zdravlju počinju od ponedjeljka, od 1. u mjesecu, od nove godine (na listi novogodišnjih odluka) – odustanite od gledanja na kalendar i vremenskih okvira. Krenite danas ! Mali korak po mali korak, pa još jedan – krenuli ste ka cilju!

- **izaberite poticajnu misao (postavite ju na vidljivo mjesto kao podsjetnik)**
(izdvojite, zapišite i na dohvatu ruke ili na vidljivom mjestu imajte poticajnu misao koja vas podsjeća na ono što je vama bitno, važno u životu, što vam daje poticaj da ustrajete. Pronađite nešto što je za vas važno. Ne kopirajte druge, jer nekome će poticajno biti „Što možeš odraditi danas – ne ostavlja za sutra“, a nekome nešto sasvim suprotno poput „Neće posa uteć!“ 😊).

Navijam za vas !

Pripremila: prof. Anica Žužić, psihologinja