

Pozytywne Myślenie

Pozytywne myślenie, czyli pozytywne nastawianie do życia i ludzi - pomaga w osiągnięciu wyznaczonych celów, wydłuża życie i daje poczucie szczęścia. Jak się nauczyć pozytywnego myślenia? Dziś fizycy kwantowi potwierdzają to, czego nauczyciele z Dalekiego Wschodu nauczają od tysięcy lat: myśl jest falą energii i jak każda energia może niszczyć i budować. Każda myśl wibruje z określoną częstotliwością, która przyciąga do siebie podobną częstotliwość. Myśl wywołuje emocje, które również wytwarzają wibracje. Zatem myśli i emocje to fale energii, które wysyłamy na zewnątrz.

Pozytywne myślenie jest jak magnes. W zależności od jakości naszych myśli oraz wypowiedzianych przez nas słów przyciągamy do siebie różne wydarzenia i ludzi. Patrząc z perspektywy odkryć fizyki kwantowej, codziennie stwarzamy swoją rzeczywistość za pomocą myśli, emocji, pragnień, przekonań, wyobrażeń i oczekiwań.

Robimy to najczęściej nieświadomie. Im częściej powtarzamy te same przekonania, tym bardziej doświadczamy tego, co sobą reprezentują. Myśli i słowa są jak magnesy, które przyciągają dokładnie takie same częstotliwości, jakie wysyłają w świat. Myśli o podobnej treści przyciągają do nas zdarzenia i osoby, które wibrują w taki sam sposób. Jeśli zaś często zmieniamy zdanie, mogą się nam przytrafiać niekoniecznie miłe niespodzianki.

Myśli i słowa to wibracje mające wpływ na otaczający nas świat. Są intencjami, które wysyłamy na zewnątrz. Tak działa prawo przyciągania – uniwersalne prawo działające we wszechświecie. Odwołują się do niego fizycy kwantowi i niektórzy psycholodzy. Podkreślają, jak wielką wagę mają myśli i wypowiedzane słowa oraz emocje towarzyszące tym słowom.

Zgodnie z mechaniką kwantową to my wpływamy na świat i jesteśmy odpowiedzialni za to, co nas spotyka. Nasza świadomość ma realny wpływ na rzeczywistość. Zgodnie z prawem przyciągania większość tego, co wydarzyło się w naszym życiu i wydarza się obecnie, jest manifestacją naszych myśli, pragnień, oczekiwań i przekonań. Jeśli nasza energia psychiczna ma moc kreowania rzeczywistości, to stosując świadomie tę wiedzę, możemy przyciągać do siebie to, czego pragniemy.

Pozytywne myślenie: dobro przyciąga dobro, zło – zło

Codziennie myślimy, posługujemy się swoimi przekonaniami i czegoś pragniemy. Ale rzadko jesteśmy w pełni świadomi tych procesów. Posługujemy się zatem wielkimi narzędziami kreacji w sposób nieświadomy. Możemy to zmienić i używać tych narzędzi świadomie. W ten sposób będziemy mieć większy wpływ na nasze życie.

Jeśli myślimy pozytywnie, przyciągamy pozytywne doświadczenia oraz ludzi, którzy myślą podobnie jak my. Nawet gdy spotykamy kogoś, kto myśli negatywnie, jego pesymizm nie wpłynie na nas, jeśli jesteśmy pozytywnie nastawieni. Wyjątek stanowi sytuacja, kiedy nasz optymizm i wiara w moc myśli nie są jeszcze ugruntowane. Możemy wtedy błędnie założyć, że wszyscy ludzie są źli i nie można nikomu ufać.

Kształtujemy życie swoimi myślami i przekonaniem. Często nie wiemy do końca, czego pragniemy, natomiast doskonale wiemy, czego chcemy unikać. Mówiąc wyraźnie, czego nie chcemy, odżywiamy tę niechcianą sferę, ponieważ energia podąża za naszą uwagę. Podlewamy zatem chwasty zamiast kwiatów.

Pozytywne myślenie: nasze przekonania kształtują świat

Zastanów się przez chwilę, jak często mówisz do siebie w myślach. O czym myślisz? Jaka jest jakość twoich myśli? Czy są pozytywne i lepiej się po nich czujesz, czy też wprowadzają cię w złe samopoczucie? Często w myślach krytykujemy siebie, innych i świat. Jeśli wysyłamy krytykę na zewnątrz, wraca ona do nas z taką samą częstotliwością. Rzeczywistość jest dla nas taka, w jaką wierzymy. Na świat patrzymy bowiem przez pryzmat naszych przekonań. Jeśli nie jesteś zadowolony z tego, co ci się przytrafia w życiu, zastanów się, jakie myśli i słowa najczęściej wysyłasz w świat. W większości są pozytywne czy negatywne? Pamiętaj: wzmacniamy to, na czym się skupiamy, ponieważ energia podąża za naszą uwagę.

Jak wyjść z kręgu negatywnego myślenia?

Nie słuchaj ani nie oglądaj przed snem wiadomości. Zapewnij sobie spokojny sen.

Nie plotkuj!

Jeśli ktoś z bliskich zaczyna mówić pesymistycznie, nie wzmacniaj tego przesłania. Staraj się powiedzieć coś pozytywnego i pocieszającego.

Bądź świadom, gdy zaczynasz myśleć negatywnie, krytykować siebie i oceniać innych.

Zwracaj uwagę na to, kiedy zaczynasz wyobrażać sobie czarne scenariusze.

Spójrz, jakie obrazy i symbole przeważają w twoim domu. Czy mają pozytywne przesłanie? Jeśli nie, zmień je.

Zaproś do swego domu więcej kolorów.