

Jak przestać się martwić ?

"Miałem w życiu ogrom zmartwień, spośród których większość nigdy się nie wydarzyła" – te słowa wypowiedziane przez Winstona Churchilla pasują do większości z nas. Średnio 80 proc. z tego, o co się martwimy, nigdy się nie wydarza.

Jeśli ciągle masz gonitwę myśli, twoje ciało i umysł są spięte z powodu strachu i negatywnych emocji. Dlatego najpierw musisz zrelaksować ciało, a wtedy zniknie też napięcie mentalne.

A my zadręczamy się, stresujemy i nie śpimy po nocach. W efekcie skutki tego mogą być nawet bardziej niebezpieczne niż to, co jest powodem zamartwiania.

Nieustanne zadręczanie się prowadzi do kłopotów z pamięcią i koncentracją. Sprawia, że mamy np. problemy z podejmowaniem szybkich decyzji.

Jak przestać przesadnie się martwić?

Zupełnie nie da się od tego odciąć, bo to leży w naszej naturze.

Jeśli jednak nauczysz się oddzielać sytuacje, na które masz bezpośredni wpływ, od tych, które są poza twoim zasięgiem, być może lepiej spożytkujesz swoją energię.

Podejdź do sprawy rozsądnie i kreatywnie. Zamartwianie się na zapas zastąp planowaniem rozwiązań potencjalnych problemów.

Siła myśli

Negatywne wizualizacje czasem sprawiają, że zaczynamy w nie wierzyć i ściągamy na siebie to, czego wcale nie chcemy.

Dlatego zacznij "martwić się pozytywnie" i wyobrażaj sobie rezultaty, jakich oczekujesz.