

# PRISTOPI K POZITIVNEMU RAZMIŠLJANJU

DR. KLEMEN PODJED

Pozitivno razmišljanje ni plavanje v oblakih, ali tiščanje glave v pesek kot noj, ker se ne bi hoteli soočiti z resničnostjo in problemi. Gre zgolj za to, da na dogajanje gledamo na bolj pozitiven oziroma konstruktiven način. In to se splača. Strokovnjaki priznane ameriške klinike Mayo so ugotovili, da ljudje, ki razmišljajo pozitivno, živijo dlje, imajo manjša tveganja za razvoj srčno žilnih bolezni, so bolj odporni na prehlad, redkeje zbolijo za depresijo in še bi lahko naštevali. Hkrati mnogi uspešni ljudje med ključne dejavnike uspeha redno uvrščajo tudi pozitivno naravnost.



*Vsakdo se lahko nauči razmišljati bolj pozitivno, potrebujemo le čas in trud.*



Pravzaprav je prav zdaj izvrsten čas, da spremenimo način razmišljanja. V poplavi negativnega razpoloženja, ki se je čez Slovenijo razprostrlo kot težka, dušeca odeja, lahko še lažje čutimo neprijetne učinke negativnega razmišljanja. Ter se še bolj zavemo, da nam neprestano ukvarjanje s problemi in s tem, kaj je narobe, ne pomaga najbolje pri doseganju tega, kar želimo.

## Ozavestimo svoje razmišljanje

Če osebo, ki nam jemlje energijo s kritiziranjem in pritoževanjem vprašamo: »Zakaj razmišljaš tako negativno?«, se

pogosto zmede in prične opravičevati, da »ni negativna, da tako pač je«. A če vprašamo dva človeka, imata lahko o isti zadevi povsem različni mnenji. Kajti nobena stvar ni dobra ali slaba sama po sebi, pač pa je takšna, ker smo jo kot tako določili v svojem umu. Prav zanimivo, vsaka neprijetna stvar, ki se nam je zgodila v življenju, nosi v sebi tudi enako velik pozitivni potencial. Če povprašamo ljudi, ki so preboleli smrtonosno obliko raka o njihovi izkušnji, nam bo marsikdo med njimi povedal, da je bila to najbolj dragocena izkušnja v njihovem življenju.

## Dolgoletni negativci se bodo morali bolj potruditi

Prvi korak k pozitivni naravnosti je, da morebitno svojo negativnost sploh ozavestimo. To včasih ni tako samoumevno. Znaki, da smo padli v spiralo negativnega razmišljanja, so pogosto pritoževanje in kritiziranje, katastrofiranje, filtriranje (zapomnimo si in se osredotočamo predvsem na slabe stvari), vedno krivimo predvsem sebe, ali obratno, vedno so vsega krivi drugi in podobno.

Vsakdo se lahko nauči razmišljati bolj pozitivno, potrebujemo le čas in trud. Resnici na ljubo ljudje, ki dolga leta

razmišljajo izrazito negativno, lahko potrebujejo več časa in truda za večje spremembe. Potrebna je vztrajnost in tudi zato je k preobrazbi v bolj pozitivne osebo dobro pristopiti pametno.

## Začnimo na enem področju

Priporočljivo je, da najprej izberemo eno področje, ki naj ne bo naš najtrši oreh. Lahko začnemo bolj objektivno, bolj tolerantno in konstruktivno gledati na svojega sodelavca ali šefa, oziroma učinke njegovega odnosa do nas. Vsak dan lahko najdemo vsaj eno pozitivno stvar v zvezi z njim ali ga celo občasno pohvalimo. Ni nujno, vendar pogosto že ta zavestni pozitivni

pristop povzroči spremembo ne samo našega odnosa do te osebe, pač pa tudi njegovega do nas. Uspeh na enem področju nam bo dal izkušnje in spodbudo za naprej. Tako se tudi izognemo pasti, ko želimo naenkrat spremeniti način razmišljanja o vsem, pa se to izkaže kot prevelik zalogaj.

## Tehnike in proces

V resnici ne obstaja ena odrešujoča tehnika (ali tabletk), ki bi nas spremenila v nepopoljšljive pozitivce. Največkrat gre za proces in različne pristope. Lahko uporabimo kako od psiholoških tehnik, ki nam pomagajo nadzorovati lastne miselne procese



## Začnite živeti bolj zdravo. Vsaka sprememba na bolje šteje!

Znano je, da svež zelenjavni sok pripomore k boljšemu počutju, večji vitalnosti in lepši polti. Kvaliteten sokovnik je tudi nujen pripomoček pri postenju s sadnimi in zelenjavnimi sokovi. Post je že od pradavnine preizkušeno sredstvo za samozdravljenje.

Oglejte si specializirano spletno stran in e-trgovino z največjo ponudbo najboljših sokovnikov in mešalnikov pri nas: [www.eujuicers.si](http://www.eujuicers.si)

V marcu izkoristite posebno akcijo, na katero nas opozorite ob nakupu. Naročila sprejemamo tudi na telefonsko številko 041 380 805 ali na elektronski naslov [si@eujuicers.com](mailto:si@eujuicers.com).

**HUROM**

Cena: 360 € (379 €)

Kot darilo prejmete tudi nastavke za sočenje mehkega sadja in knjigo Normana Walkerja: Sveži zelenjavni in sadni sokovi.



**HUROM HE-DBE04 (v srebrni ali slonokoščeni barvi)** je sokovnik, ki vas bo vzpodbudil, da si pripravite svež sok PRAV VSAK DAN! Enostaven je za uporabo, zavzame malo prostora, odlikuje ga inovativen princip sočenja, ki ohrani vse vitamine, pa tudi zlahka ga očistimo. Z njim lahko celo zaporedoma sočimo različne vrste sadja in zelenjave, ne da bi se okusi pomešali, brez zamudnega razstavljanja sokovnika!



in jih preokvirjati. Med bolj znanimi tehnikami so pozitivne afirmacije, kognitivno restrukturiranje, metode praznjenja glave (denimo STOP tehnika), kognitivni shifting in druge. Prav tako so že dolgo znani dobrodejni učinki tehnik, ki nam pomagajo sprostiti telo in odklopiti se od stresa in doživljanja nevarnosti. Jih je precej, med njimi so Jacobsenova tehnika progresivnega mišičnega sproščanja, Shultzev avto-geni trening, ki je še zlasti priljubljen v nemško govorečih deželah, različne dihalne tehnike, pa seveda sprehodi, vrtnarjenje ... karkoli deluje dobro na nas.

Tudi redna rekreacija in zdrava prehrana nam pomagata, da se avtomatsko počutimo bolje, kar vpliva tudi na naš samopogovor in komunikacijo. Pomaga tudi druženje z pozitivnimi ljudmi. In obratno. Mnoge od teh tehnik se lahko naučimo na tečajih obvladovanja stresa, ki potekajo v Sloveniji ali pa poiščemo strokovnjaka, ki nam lahko pomaga.

### Pozitivni samopogovor

Pozitivno razmišljanje se pogosto začne s pozitivnim samopogovorom. Samopogovor je stalen tok neizgovorjenih misli, ki teče skozi naše glave ves dan. Te avtomatične misli so lahko pozitivne ali negativne. Včasih

### PRIMERI PREOKVIRJANJA MISLI

NEGATIVNI SAMOPOGOVOR	POZITIVNO RAZMIŠLJANJE - PRIMERI
To ni zame. Tega še nikoli nisem počel!	Z nekaj priprave bi mi lahko celo uspelo. Odlično, naučil se bom nekaj novega.
Razmere v Sloveniji danes so res grozne.	Zdrav sem in zaenkrat mi še kar gre. Le kakšna priložnost se v tej situaciji skriva zame?
Prelena sem, da bi mi to uspelo.	Če se res zavzamem, dostikrat dosežem, kar hočem. Res se nisem našla časa za to, a če si rezerviram čas, mi bo uspelo.

izhajajo iz logike in razuma, drugič iz nerazumevanja ali napačnih informacij. Na ta samopogovor lahko zavestno vplivamo, z drugimi besedami, mi sami smo tisti, ki lahko izbiramo svoje misli. In kako pozitivni pogovor izgleda v praksi? Par primerov lahko najdete v tabeli.

Ko vadimo pozitivni samopogovor sabo je prav, da prisluhnemo svojim občutkom in mislim. Nove, pozitivne misli naj bodo še vedno verjetne, realne in takšne, zaradi katerih se počutimo bolje, bolj močne, bolj samozavestne in bolj pozitivne.

### Izbira je naša

Enostavno, negativno razmišljanje je stalen vir stresa in nezadovoljstva, in če želimo živeti bolj zdravo, z večjim občutkom blagostanja in zadovoljstva, se moramo naučiti pozitivnega

razmišljanja. Pravzaprav se ga naučimo dokaj enostavno, tisto, kar včasih ni tako lahko, je vztrajnost, potrebna za trajne spremembe. A nagrada je še kako obetavna - pozitiven odnos do življenja, boljše zdravje, zadovoljstvo, izpolnjenost, sreča. Zveni dobro, mar ne?

*Dr. Klemen Podjed je direktor Inštituta za produktivnost, doktor ekonomije, magister managementa in organizacije z dolgoletnimi izkušnjami v poslovnem svetu, njegova strast pa je raziskovanje produktivnosti brez stresa.*

**Rojstnodnevne zabave za otroke na gugu.si**

g u g u

www.gugu.si  
www.facebook.com/www.gugu.si

# UČENJE TUJEGA JEZIKA PO SITA METODI

**Tudi manjša podjetja smo z vstopom v Evropsko unijo postala del globalnega trga in vedno bolj se oziramo k tujim partnerjem. Ker sem že nekaj časa razmišljala o učenju nemščine, sem se odločila, da poskusim Sita metodo super učenja.**

Blanka Gašperlin mi je ob mojem prvem obisku v Jezikovnem butik Sita v Kranju podrobneje predstavila postopek učenja tujega jezika po metodi SITA Super učenje. Gre za uporabo harmonizatorja dihanja naj-sodobnejše tehnologije, kjer v stanju globoke budne sproščenosti dosežemo štiri- do petkrat hitrejše pomnjenje. Ker ob obilici dnevnih obveznosti nimam časa, da bi dvakrat tedensko hodila na tečaj, je takšno učenje obetalo velik prihranek časa.



### Učenje je lahko tudi prijetno

Po jutranjem prihodu v Jezikovni butik Sita, se je učenje pričelo s 15-minutnim sproščanjem. Poskušala sem slediti navodilom Gašperlinove in v udobnem naslanjaču poskušala doseči stanje sproščenosti s pravilnim dihanjem pod nadzorom harmonizatorja dihanja. Sledila je priprava na poslušanje s profesorico in po poslušanju prve učne vsebine sva v dialogu odigrali situacijo. Tako so si tekom celega učnega procesa sledile učne faze: priprava vsebin na poslušanje, pomnjenje učne vsebine, pogovor s profesorico in ponovno poslušanje.

### So bila moja pričakovanja prevelika?

Naslednje jutro sem izrazila svoje dvome glede uspešnosti metode, saj sem pričakovala, da bom vse besede in fraze obvladala že kar prvi dan. Gašperlinova mi je razložila, da je ta način učenja fiziološki proces. Morala sem zaupati, se sprostiti in se prepustiti preizkušnemu procesu. V stanje sproščenosti sem prehajala hitreje kot prvi dan.

### Proces učenja

Naslednje dni sem se med sproščenim poslušanjem učnih vsebin zavedla, da začenjam razmišljati v nemščini. Spomnila sem se izrazov, na katere sem že zdavnaj pozabila in sem jih nekoč v preteklosti že slišala. To me je dokončno prepričalo, da proces Sita učenja de-

luje. Ob predelovanju vsebin, sem pričela povezovati besede, čeprav se jih nisem nikoli učila.

Kljub intenzivnemu učenju, ki je potekalo ves dan, sem se počutila odlično. Bila sem spočita, polna energije. Pomemben »stranski učinek« tega učenja pa je bil okrepljen spomin in večja koncentracija. Pravilno dihanje omogoča sinhrono delovanje obeh možganskih hemisfer, kar poveča uporabo vseh možganskih potencialov in stopnjo pomnjenja vsebin, ki jih dnevno obdelujejo naši možgani.

### Nadaljevanje učenja

Seveda je pomembno, da učenja ne prekinemo. Zato je potrebno nadaljevati s poslušanjem, govorjenjem in utrjevanjem učnih vsebin na druge načine. S harmonizatorjem dihanja vsebine, ki sem jih poslušala v Jezikovnem butik Sita, utrjujem in poslušam v domačem okolju.



Z metodo SITA superučenje sem osvojila toliko besed, da zadošča za osnovno celovito sporazumevanje. Zagotovo pa bom z učenjem v Jezikovnem butik Sita nadaljevala in svoje znanje nadgrajevala.

**Ko je učenec pripravljen, pride tudi njegov učitelj.**



**Povabilo!**  
Udeležite se brezplačne ure tujega jezika po metodi Sita Superučenje.

Blanka d.o.o.  
M: 041 342 808  
E: blankasvetovanje@gmail.com