**Wspierające myśli, czyli jak mówić do siebie dobrze**

**“Ale jestem głupia!” - z pozoru niewinny, zwykły tekst, który dosyć często nasuwa się nam na język. Jak się jednak okazuje, słowa i myśli, które kierujemy do siebie, mają silne oddziaływanie na naszą psychikę. Oczywiście, nie zawsze jesteśmy tego świadomi. To, w jaki sposób mówimy i myślimy o sobie, wpływa także na naszą percepcję rzeczywistości. Relacja z własnym “ja” jest zatem kluczowa - powinniśmy doceniać się nie tylko czynami, ale i słowami.**

Krytyka własnych decyzji, wymierzanie w siebie “hejtu”, natłok negatywnych myśli - wszystkie te cechuje jeden wspólny mianownik - strach. Wynika to z tego, że jako istoty społeczne potrzebujemy zrozumienia i szacunku. Żyjemy jednak w świecie, który opiera się na ciągłym ocenianiu. Obawiamy się, że nasze słowa i zachowania zostaną źle zinterpretowane. Tym samym, automatycznie stawiamy się na przegranej pozycji. Na pewno nie dam rady; Jestem do niczego; Moje zdanie nic nie znaczy - jak stać się dla siebie przyjacielem, który zamiast dołować, dodaje skrzydeł?

**Wewnętrzny krytyk - jak sobie z nim radzić?**

Ocena rzeczywistości i innych osób nie jest niczym złym - tak w końcu “zaprogramowany” jest nasz mózg. Problem zaczyna się wtedy, gdy wszystko oceniamy wyłącznie negatywnie, a wszelkie niepowodzenia przypisujemy sobie. To wszystko przeze mnie - czasem wystarczy jedna taka myśl, by wywołać lawinę kolejnych. W tej całej plątaninie zapominamy o racjonalnym podejściu - nie zauważamy, że na daną sytuację składa się zazwyczaj kilka, kilkanaście czynników. Niestety, osoba z “wewnętrznym krytykiem” zawsze będzie winić siebie i tylko siebie. Ważne, aby opanować sztukę wewnętrznego dialogu. Nie chodzi o to, aby całkowicie wyprzeć negatywne myśli - trzeba po prostu nauczyć się z nimi dyskutować. Dla przykładu: po niezdanym egzaminie zamiast myśleć jestem do niczego, powiedz sobie że najwidoczniej potrzebujesz jeszcze trochę przygotowania i następnym razem pójdzie lepiej. Takie nastawienie samo w sobie dodaje nam motywacji. Mówmy zatem do siebie tak, jak mówiłaby do nas bliska, życzliwa osoba. Wtedy wewnętrzny krytyk zamienia się w racjonalnego, ale też wspierającego, kumpla.

**Myśleć zdrowo - czyli jak?**

We wspierającym myśleniu nie chodzi o to, aby sobie “słodzić” czy się wywyższać. We wszystkim warto zachować zdrowy rozsądek. Rozmowa z samym sobą ma na celu znalezienie balansu. Musimy nauczyć się motywować i wzmacniać, bez stawania się próżnym. Dlatego też “pozytywne myślenie” należy zastąpić “zdrowym”. Różnica polega na podejściu do kwestii racjonalności i uleganiu fantazjom.

**Kluczowe zasady zdrowego myślenia:**

**1. Odróżniaj fakty od opinii**

Ktoś odczytał twoją wiadomość, ale nie odpisał. To jest opis rzeczywistego stanu. To, że odbiorca się na ciebie złości jest już interpretacją.

**2. Naucz się akceptować porażki**

Porażki są…i już. Należy się z nimi pogodzić, a co najważniejsze - nauczyć się wyciągać z nich wnioski. W końcu człowiek uczy się na błędach.

****

**3. Myśl o swoich celach**

Bujanie w obłokach niestety nigdzie nas nie doprowadzi. Warto zrobić sobie listę wartości, które wyznajemy w życiu, i dążyć do ich spełnienia. Myślenie i planowanie, jak to osiągnąć, z pewnością nauczy pokory.

**4. Zastanów się, czy na pewno masz styczność z istotnym konfliktem**

Oczywiście nie chodzi tu o bagatelizowanie problemów. Jednak, jak to w życiu bywa, niektóre błahe sprawy warto po prostu sobie odpuścić. Tym samym unikniemy niepożądanych, dręczących nas później myśli.

**5. Pomyśl, jak lubisz się czuć**

Niech twoje myśli wprawiają cię w stan, który sobie cenisz. Lubisz poczucie ciepła, bliskości? A może wolisz tzw. dreszczyk emocji? Pamiętaj - wszystko zaczyna się w głowie.

**Ewa Grzegorczuk – trener mentalny branży beauty, bizneswoman, właścicielka 3 salonów beauty, a także autorskiego projektu - nowoczesnego centrum szkoleniowego z przestrzenią do integracji zespołów o charakterze SPA. Autorka wielu publikacji i wykładów na temat rozwoju biznesu beauty. Twórca unikalnego na polskim rynku programu rozwijającego placówki beauty. Lider Zespołu, który wprowadza standard i wsparcie dla usług beauty na całkowicie nowy poziom.**

**Ewa zaprojektowała, stworzyła i wciąż rozwija markę Cosmeo. Cosmeo to sieć nowoczesnych gabinetów zbudowanych na kilkunastoletnim doświadczeniu.**

Kontakt do mediów:

Karolina M. Rutkowska

Tel. 690 267 784

[k.rutkowska@agencjafaceit.pl](mailto:k.rutkowska@agencjafaceit.pl)