Informacja prasowa Warszawa, sierpień 2024

**Zdrowy optymizm
Jak pozytywnie patrzeć na świat, nie tłamsząc innych emocji?**

**Optymizm często kojarzy się z patrzeniem na świat przez różowe okulary, jednak warto pamiętać, że zdrowy optymizm to coś więcej niż tylko ignorowanie trudnych emocji.**

Optymizm może czasami przynosić więcej szkody niż pożytku, zwłaszcza gdy polega na wypieraniu negatywnych emocji. Ważne jest, aby dostrzegać i akceptować wszystkie uczucia, jakich doświadczamy – zarówno pozytywne, jak i negatywne. Emocje są naszymi sprzymierzeńcami, sygnalizują, co dzieje się w naszym wnętrzu i jak powinniśmy reagować na otaczającą nas rzeczywistość.

**Czym jest optymizm?**

*Kiedyś byłam niepoprawną optymistką.* – mówi Inessa Kim, certyfikowana instruktorka NeuroGrafiki oraz pomysłodawczyni akcji Zrób z Cytryn Lemoniadę. *Bardzo często nakładamy na siebie nadmiernie pozytywne maski, udajemy, że wszystko jest dobrze, nawet gdy świat wali nam się na głowę. Świat cały czas pędzi, a my chcemy pędzić za nim – cały czas przeć do przodu, nie zatrzymywać się by przyjrzeć się naszym emocjom.* Według Inessy Kim, ciągłe spychanie uczuć na drugi plan ma negatywny wpływ
na nasz umysł oraz ciało. *Musimy pamiętać, że nasz umysł, ciało i emocje są częścią jednej układanki. Dopiero kiedy wszystkie te części będą ze sobą współgrały, kiedy pozwolimy im się przenikać i na siebie oddziaływać, możemy odnaleźć upragnioną drogę do szczęścia* – tłumaczy ekspertka.

**Czy myślenie kreuje naszą rzeczywistość?**

Według Inessy Kim, nasz mózg jest jak komputer – “wgrywamy” do niego różne programy, uczymy go pewnych mechanizmów. Tak jak komputer należy oczyścić z wirusów, tak my powinniśmy pracować nad uwalnianiem blokad w mózgu. *Załóżmy, że gdzieś głęboko w naszej podświadomości zagnieżdżony jest strach przed dużymi pieniędzmi. Nieważne, ile razy zmienimy pracę, czy ile serca włożymy w swój biznes – ten “zaprogramowany” lęk sprawi, że pieniędzy nie będzie przybywać* – mówi Inessa Kim. *Nasze myślenie ma ogromy wpływ na rzeczywistość, jednak nie jest to tak proste jak powiedzenie sobie na przykład: będę zarabiał większe pieniądze. Najpierw musimy zrobić porządek z tym, co jest głęboko ukryte, co stopuje nasz rozwój.*

**Jak zmieniać światopogląd, żeby zacząć spełniać marzenia czy cele?**

Przede wszystkim, musimy nauczyć się przyjmować wszystkie emocje, również te najtrudniejsze. – *Jeżeli jakaś sytuacja sprawiła, że jest nam smutno lub czujemy się urażeni, trzeba po prostu się do tego przyznać. Powiedzieć: tak, obraziłam się, tak, jest mi źle. A potem zadać sobie pytanie: co dalej?* – mówi Inessa Kim.

Każdą sytuację możemy potraktować jak lekcję, na każde doświadczenie spojrzeć
z wdzięcznością, nauczyć się je akceptować i wyciągać z niego naukę. Dopiero gdy potrafimy żyć
w zgodzie ze swoimi emocjami, gdy je rozumiemy i potrafimy dostrzec w nich mądrość czy sens, możemy naprawdę otworzyć się na realizację marzeń i celów. Kiedy zmieniamy swój świat wewnętrzny, świat na zewnątrz zmienia się automatycznie.

**Inessa Kim** to Mistrzyni Transformacji, mentorka ekspertów, certyfikowana instruktorka NeroGrafiki - twórczej metody, która pomaga w realizacji celów i spełnianiu marzeń, bazującej na współdziałaniu świadomej i nieświadomej części psychiki, łącząc techniki graficzne, które dają nam możliwość pracy z samym sobą i wchodzenie w interakcję ze swoim otoczeniem i światem jako całością. Miłośniczka gotowania i podróży. Mama wyjątkowej córki w spektrum autyzmu. Entuzjastka życia na własnych warunkach, przerabiająca życiowe „cytryny” na pyszne i orzeźwiające „lemoniady”. Więcej na stronie: [www.inessakim.com](http://www.inessakim.com) i na Instagramie: <https://www.instagram.com/neurograff.inessakim/>

Kontakt dla mediów: Karina Grygielska, Agencja Face It, e-mail: k.grygielska@agencjafaceit.pl, tel. +48 510 139 575