



Myśl pozytywnie :)

Czy za pomocą sposobu, w jaki mówisz możesz zmienić swoje myślenie?

Czy za pomocą sposobu, w jaki mówisz możesz zmienić swoje myślenie?

Nieprzypadkowo **Jeffers Susan**, autorka książki **Nie bój się bać**, użyła określenia „język siły i lęku”. Słowa mają ogromną moc, słowem można zabić, zranić, albo wzmocnić, dodać skrzydeł. Kontrolując słownictwo, możemy przy okazji poszerzyć swoją strefę komfortu.^[1] Zmiana języka cierpienia na język lęku może oddziaływać na samopoczucie oraz samoocenę.

Poniżej przedstawiam wzorce języka siły^[2]:

ǫ **Nie chcę** – to, czy daną czynność wykonasz, zależy wyłącznie od samej / samego Ciebie. Możesz coś zrobić, lub nie, wybór należy tylko do Ciebie. Ty, Twoje wartości i priorytety określają, co jest dla Ciebie ważne.

ǫ **Mogę** – sygnalizujesz możliwość wyboru, który należy do Ciebie. Unikasz poczucia winy, że nie spełniasz jakiś powinności. Masz władzę nad tym, co robisz, jesteś zależny od siebie, nie innych.

ǫ **Jestem w pełni odpowiedzialny** – to pojęcie daje siłę, daje poczucie kontroli nad sobą, swoim działaniem, całym życiem. Jeśli coś nie wyszło, jest to lekcją i będąc odpowiedzialnym – wyciągasz wnioski.

ǫ **Mam szansę** – nowe zadanie jest wyzwaniem, któremu łatwiej podołać. Pozwala optymistycznie patrzeć na świat, zmienia perspektywę z trudności (problem) na rozwój

ǫ **Życie jest przygodą** – do nowych zadań, wyzwań, trudności podchodzimy z optymizmem, uśmiechem. Towarzyszy nam swoboda, uśmiech, zadowolenie.

ǫ **Wiem** – wyraża pewność siebie, przekonanie.

ǫ **Następnym razem** – to zupełna odwrotność. To JA jestem odpowiedzialny za to, co się ze mną dzieje. Słowa te jednocześnie sugerują, że wyciągam wnioski z lekcji, bo „następnym razem” postąpię inaczej.

ǫ **Wierzę, że sobie poradzę** – to kipiąca z tych słów wiara w swoje własne siły, która zachęca do starań.

ǫ **Trzeba wyciągnąć wnioski na przyszłość** – to możliwość rozwoju, doskonalenia, uczenia się na swoich własnych lekcjach.

Język siły nie jest jedynym, który może pozytywnie oddziaływać na naszą świadomość oraz samoocenę. Punktem wyjścia do pozytywnych zmian może być zasłyszane przeze mnie stwierdzenie jednego z trenerów: „My Anglicy nie mamy wad. Mamy zalety i strefy rozwoju.”

Spoglądając na swoje życie, wyzwania i trudności w ten sposób nagle zmienia się pogląd na samego siebie. Walka staje się przygodą, problem zmienia z zagrożenia w szansę...
Zrzucamy z siebie lęk przed porażką, odrzuceniem i stajemy się autorami swojego życia.

[1] - Jeffers Susan, Nie bój się bać, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa, 1999

[2] - Jeffers Susan, Nie bój się bać, Wydawnictwo Akuracik, Warszawa, 1999