

Să adoptăm o atitudine pozitivă

Psih. Ramona Mihuț



În aceste zile de criză economică toți suntem afectați și încercăm să ne menținem pe linia de plutire, să găsim soluții, să putem depăși aceste momente dificile. Din păcate, problemele de zi cu zi își lasă amprenta asupra noastră, asupra vieții și au un impact asupra atitudinii pe care o afișăm. Indiferent de natura problemei financiare, profesionale sau personale de multe ori este greu să trecem peste ea și mai ales "prin" ea, atunci când nu dispunem de resursele necesare.

Studiile recente au arătat că persoanele care trec printr-o perioadă dificilă, își pot recăpăta echilibrul adoptând o atitudine pozitivă. Așadar, trebuie să reinviem optimismul, care s-a dovedit a fi cea mai importantă formă de apărare psihologică împotriva sentimentului de neputință. Adoptând o atitudine pozitivă în fața problemelor, ne vor crește șansele să depășim situațiile mai puțin plăcute cu care ne confruntăm.

Ar trebui să încercăm să descoperim ceva bun în orice și în oricine. Să evităm să generalizăm în sensul rău, să nu tragem concluzii pripite, de genul ("nu o să termin niciodată asta") și să nu ne lamentăm la infinit. Să stăm în preajma oamenilor fericiți care fac glume și râd chiar și pe seama problemelor, să ne înconjurăm de lucruri pozitive, să zâmbim.

Un aspect neglijat de noi toți, se referă la atitudine mentală care poate fi influențată și de postura noastră corporală. De exemplu, dacă stăm sau mergem ca un om slab sau bolnav, agentul interior va copia această postură și se va comporta ca atare, dar dacă cultivăm o postură dreaptă, cu pieptul în față și umerii trași,

atitudinea interioară va înregistra acest lucru și va deveni mai optimistă. Ar trebui să ne comportăm „ca și cum” am fi optimiști, la început putem „falsifica” sau pretinde o gândire pozitivă pentru a ne „înșela” conștiința, dar în cele din urmă va trebui să integrăm, asumăm și asimilăm această atitudine ca fiind proprie și autentică.

Este firesc să ne simțim stresați, triști sau copleșiți de probleme, cheia e la noi, trebuie schimbate gândurile negative și cultivată atitudinea pozitivă. Trebuie să înțelegem că nu putem controla lumea exterioară, decât într-o foarte mică măsură și soluția e să ne focalizăm pe lucrurile pentru care avem resurse și putem să le rezolvăm, să ne gândim la aspectele pozitive din viața noastră să apreciem ce avem, să vedem binele din rău, pentru că întotdeauna avem ceva de învățat dintr-o situație grea.

