

Siła sprawcza myśli

17 marca 2010

Czarne myśli są jak latawce wyrządzają w naszym życiu realne szkody. Siła sprawcza myśli jest ogromna, bez względu na to, czy przyjmujemy ten fakt do wiadomości, czy nie. Stąd już tylko krok do depresji...

Starajmy się myśleć pozytywnie! Czarne myśli są jak latawce, które nieopatrznie możemy przyciągnąć do siebie na tyle blisko, że wyrządzają w naszym życiu realne szkody. Siła sprawcza myśli jest ogromna, bez względu na to, czy przyjmujemy ten fakt do wiadomości, czy nie. W końcu nie bez przyczyny powstało przysłowie „chcieć to móc”.

Myślenie depresyjnymi kategoriami, czarnowidztwo podcina skrzydła naszym działaniom. Odzwierciedla się w naszym codziennym życiu. Czujemy się słabi, niezdolni do działania, przestajemy dostrzegać sens i cel zmagania z codziennością. Coraz głębiej wchodzimy w świat własnych przeżyć, tracimy kontakt z rzeczywistością. Stąd już tylko krok do depresji... Nie wstydźmy się poprosić o pomoc, gdy czujemy, że problem nas przerasta! Pomóżmy, gdy widzimy, że ktoś nie radzi sobie z trudną sytuacją, wyciągnijmy pomocną dłoń, a być może odmienimy czyjeś życie na lepsze.

Wszyscy stańmy rano przed lustrem, uśmiechnijmy się do siebie promiennie, powiedzmy kilka miłych słów własnemu odbiciu, to na dłuższą metę naprawdę działa! Nawet, jeśli mamy sceptyczne podejście do sprawy, chociaż spróbujmy. Szybko zauważymy efekty w postaci lepszego samopoczucia i zwiększonego poczucia własnej wartości i otaczającej nas rzeczywistości. Kochajmy siebie, a świat wokół nas na pewno stanie się piękniejszy!

Autor: Krzysiek Osak

Źródło: [iThink](#)