**Pierwsza pomoc na złe myśli**

Negatywizm w postrzeganiu własnego życia może nasilać skłonności do natrętnych niechcianych myśli, dotyczących zdarzeń z własnej przeszłości. Każdemu z nas zdarzyło się tego doświadczyć w mniejszym lub większym natężeniu.

Złe myśli trudno jest kontrolować, a skłonność do częstego bicia się z nimi obniża zadowolenie z życia: z własnych osiągnięć, relacji z najbliższymi, a nawet z własnego wyglądu. I, oczywiście, wiąże się także z większą tendencją do narzekania.

**Zastanów się, jak często:**

* Powracasz myślami do własnych czynów, których już nie można zmienić?
* Trudno ci przestać myśleć, że kiedyś, w przeszłości, powinieneś był postąpić inaczej?
* Wracasz myślami do własnych porażek i drobiazgowo je analizujesz?
* Czynisz sobie wyrzuty z powodu popełnionych gaf czy potknięć?

Jeśli takie myśli dotyczą więcej niż jednej konkretnej sprawy lub jeśli doświadczasz ich na co dzień, może to świadczyć o skłonności do ich niebezpiecznego przeżuwania. Co zrobić, żeby zmniejszyć taką tendencję? Niestety, taki nawyk może być dość silny i wcale niełatwo poddaje się zmianie. Jeśli negatywne myśli nie są aż tak przytłaczające, że zatruwają codzienne życie (wtedy lepiej zasięgnąć rady sprawdzonego psychologa), możemy, spróbować zmienić je na własną rękę.

Pierwszym etapem jest uświadomienie sobie, jakie konkretne myśli tkwią w naszej głowie.

Drugim – poddanie ich krytycznej analizie. Prowadź ze sobą dialog niczym Sokrates ze swoimi rozmówcami:

* Czy na pewno to, że zawsze mi się wszystko nie udaje, to prawda?
* Co konkretnego mi się nie udało?
* Czy mogę sobie przypomnieć coś, co było moim sukcesem?
* Czy w tej sytuacji porażki są jednak jakieś elementy sukcesu? Na przykład dowiedziałem się czegoś o sobie, innych ludziach, czegoś się nauczyłem?
* Czy to w ogóle była porażka? Może inni widzą to inaczej?

Celem takich zabiegów jest spojrzenie na problem w sposób bardziej obiektywny, ujrzenie w nim zarówno złych, jak i dobrych stron. Bo warto zauważać problemy i zastanawiać się, dlaczego się pojawiły i jak można sobie z nimi poradzić. Nie warto – bo to tylko odbija się negatywnie na naszym zdrowiu – zamartwiać się, rozpamiętywać i pogrążać w negatywnych myślach (*Aleksandra Cisłak, Magdalena Kaczmarek, 2009*, *art. „Pesymizm nie zaraź się i nie zarażaj”).*

Z wiekiem wiemy, że złe myśli nie narodziły się z niczego ale są wypadkową zdarzeń, interakcji z ludźmi, które kształtowały naszą osobowość od najmłodszych lat. Dobrą pomocą wzmacniającą nasz umysł w nieprzyjaznym „szarym czasie” jest prosta w swej treści, zwięzła i rzeczowa – książka, Jacqui Marson: „Bycie miłym to przekleństwo”. Gorąco polecam. Trzymajcie się 🙂

*źródło:*

*https://autyzmwszkole.com/2020/01/01/pierwsza-pomoc-na-zle-mysli/*

*Poradnik Psychologiczny Polityki, Ja My Oni, O sensie zycia, Wydanie Specjalne 1/2009, Indeks 381-055*