

POZITIVNO RAZMIŠLJANJE ZNIŽUJE RAVEN STRESA

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem). Ljudje so stresu izpostavljeni tudi, če je njihovo razmišljanje negativno.

Želite obvladati stresne situacije? Pozitivno razmišljajte in negativne misli preusmerite v pozitivne!

Na primer:

Negativno

»Te naloge ne bom zmogel.« → →→

»Vse gre narobe.« → →→

Pozitivno

»Nalogo bom opravil po svojih najboljših močeh.«

»Težavo bom reševal postopoma. Zmogel bom.«



Torej ... kakšen je kozarec je na sliki?

Napol prazen ali napol poln?