



Stiprinantys žodžiai.



Kiekvienas iš mūsų pasakys, kad bendrauti visada smagiau su tuo žmogumi, kuris yra linksmas ir patenkintas, o ne su tuo, kuriam nuolat viskas negerai.

Nors nesame pajėgūs suvaldyti kiekvieno išsprūstančio žodžio, išsiugdyti įproti sąmoningai kreipti dėmesį į savo žodyną – išties naudinga.

Svarbu gausinti savo žodyną pozityviais žodžiais ir nuolat išsivaduoti iš griauinančių, destruktivių žodžių. Kiekvienai negatyviai frazei atsverti reikia trijų pozityvių frazių.

Vykite šalin blogas mintis. Nekaltinkite savęs ar kitų. Kontroliuokite savo mintis ir keisis jūsų elgesys ir gyvenimas.

Kuo daugiau šypsokitės. Šypsena sukelia geras emocijas, padeda atsipalaiduoti, skatina teigiamas mintis.

Sąmoningai pabandykite įsivaizduoti, kaip jums sekasi.

Imkitės naujų dalykų, išbandykite naujas veiklas, tai suteikia atradimo džiaugsmą.

Skirkite laiko sau, savianalizei bent 10-15 min. per dieną. Rašykite dienoraštį ir nuolat jį peržiūrėkite. Fiksuokite ne tik savo gyvenimo įvykius, emocijas, mintis. Po kurio laiko peržiūrėję savo užrašus, įsitikinsite, kad jūsų mintys – jūsų gyvenimas.



Pagalvok ir parašyk žodžius, frazes, komplimentus kurie tave motyvuoja, skatina, kuriuos tau malonu girdėti.....

