**ЧУДА СЕ ИПАК ДЕШАВАЈУ :)**

Живимо у прилично тешком и стресном времену у вечитој трци и борби са разним проблемима. Често нам се чини да се проблеми само нижу и таман када мислимо да смо један решили и можемо мало да одахнемо, стигне нас нови или више њих.

Међутим, ако се мало окренемо око себе видећемо и пуно добрих позитивних догађаја, који нам се дешавају свакога дана, али којима ми не дајемо довољно на значају и врло често их подразумевамо, а то није добро!

Веома је важан начин на који размишљамо и како тумачимо оно што нам се догађа, јер од тога зависи како ћемо се осећати, како ћемо се понашати, шта ће нам се дешавати и какве ћемо резултате имати.

Код људи постоји погрешна аутоматска претпоставка да је негативно мишљење и тумачење догађаја реално и добро, а позитивно нереално и лоше. Ништа није само по себи добро или лоше, важно је шта ми мислимо о датој ситуацији, како је тумачимо и какво јој значење дајемо.

То можемо лако препознати у ситуацијама када различити људи исте догађаје доживљавају и тумаче на потпуно различит, па некада и супротан начин. У свакој ситуацији имамо и позитивну и негативну страну. Сваки проблем може бити прилика да пропаднемо, али и шанса да успемо. Све зависи од тога на што усмеравамо своју пажњу и чему дајемо значај.

Када смо негативни и лоше расположени склони смо да се присећамо само непријатних догађаја, који још више погоршавају наше расположење. Таква размишљања и лоша осећања нас воде у беспомоћност, апатију и депресију.

Са друге стране позитивно мишљење не значи порицање проблема и стављање ружичастих наочара које дају лажну слику, већ уочавање добрих страна и позитивног у себи, другима и ситуацијама. Позитивно мишљење нам повећава моћ, даје веру и наду и помаже да лакше савладамо све оно што нам живот донесе и омогућава да уочимо да се и чуда дешавају.

Добра вест је да се оптимизам и позитивано мишљење могу научити и увежбати, али је важно знати да само мисли нису довољне уколико нас не покрену на акцију и дела!

С љубављу,

ваш психолог, Мирјана Г.Ф.