

## Deň pozitívneho myslenia

Deň **13. september** je **medzinárodný deň pozitívneho myslenia**. Jeho hlavou myšlienkou je zvýšenie povedomia ľudí o vplyve myslenia a optimizmu na zdravie a na život človeka. Optimistický duch zvyšuje obranyschopnosť i lepší psychický a fyzický stav človeka. „Teraz je už aj vedecky potvrdené, že pozitívne myslenie je 100x účinnejšie než negatívne.“ (Michael Bernard Beckwith)

Skúsme preto v tento deň vymeniť „nie“ za „áno“ a negatívne myšlienky za pozitívne. Čo vlastne znamená pozitívne myslenie? Človek vysmiaty od ucha k uchu? Ružové okuliare? Nikdy nekončiaca nádej? Radosť!

Ľudia s pozitívnym myslením sú takí, ktorých vnútro je spokojné samo so sebou a vo všetkom nájdu aspoň kúsok dobrého. K dispozícii máme veľa literatúry a techník, ktoré nám pomôžu sa zbaviť stresu i negatívnych myšlienok a tak nám pomôžu udržať myseľ i telo v zdraví. Avšak, najlepším zdrojom každodennej dávky optimizmu sme my, kamaráti, sami. Milý úsmev, objatia i radosti si môžeme predávať navzájom aj u nás na škole. V rámci tohto dňa, sme študentom vytvorili priestor vyblázniť sa a stvárniť ich vlastného maskota pozitívneho myslenia a uložiť ho pred dvere svojich tried. Účasť bola síce nízka, no my veríme, že pozitívny duch ostáva v nás a pomáha nám s úsmevom a radosťou zvládať menšie i väčšie prekážky spoločne. Hlavne s úsmevom!

Alexandra Turoňová, medialistka ŽŠR

