

ČASOPIS O PRIJAZNOSTI, PRIJATELJSTVU IN KOMUNIKACIJI

SPREMENI MISLI, SPREMENI SVET

ALI SI VEDELI/-A?

Naše misli imajo moč, da vplivajo na naše doživljanje sveta. Prav tako velja tudi za čustva.

Kadar se počutimo dobro in so naše misli pozitivne/sproščujoče/mirne, tudi svet okrog sebe doživljamo bolj prijeten. Možgani takrat dražljajajo iz okolja sprejemajo bolj pozitivno, ker se sproščajo drugi hormoni.

Takrat tudi storimo več dobrih dejanj, s katerimi nekomu polepšamo dan ali spremenimo svet na bolje.

Misli so povezane z našimi izkušnjami. Iz teh izkušenj se zgradijo prepričanja. Vendar pa vsa prepričanja niso zmeraj dobra za nas in včasih sploh niso resnična.

ŠE ENA POMEMBNA INFORMACIJA:

Možgani, ki so nenehno obremenjeni z negativnimi mislimi in prepričanji, težje delujejo po svojih zmožnostih. Zato je pomembno, da jim z gibanjem, zdravo prehrano in zdravim mišljenjem (tudi preoblikovanjem misli v bolj spodbudne in rešljive oblike) pomagamo pri njihovem delu.



PRIMER PREPRIČANJA, KI LAHKO ŠKODI:



NAGRAJENKA JANUARSKE NAGRADNE IGRE: TAJA FILIPIČ, 6.a



VIRI:
 Wenzel, A. (2017). Basic Strategies of Cognitive Behavioral Therapy. *Psychiatric Clinics*, 40(4), 597 - 609.
[https://www.psych.theclinics.com/article/S0193-953X\(17\)30067-9/abstract](https://www.psych.theclinics.com/article/S0193-953X(17)30067-9/abstract)

Anić, N. in Anjušević, J. (2007). *Izbrane teme iz vedenjsko-kognitivne terapije - zbornik II.* Ljubljana: Društvo za vedenjsko in kognitivno terapijo Slovenije.

Negativne misli se pojavijo zlahka in pogosto pridejo kar same. Da jih lahko premagamo, se moramo truditi. **KAKO PA SE TI SPOPADAŠ Z NJIMI?**

