

Hayatımızın her anında (okul, iş, aile, sosyal ilişkiler...) başarmak istediklerimiz ve hedeflerimiz vardır. Bu hedefleri gerçekleştirmenin ilk öncülü ise **inanç ve motivasyondur**. Pozitif düşünce, her koşulda pozitif enerjiyi sağlayarak insanı her zaman aktif ve sağlıklı kılan bir düşünce biçimidir.

Tıpkı pozitif psikoloji ile uğraşanların ifade ettiği gibi;“**Bu hayatta öğrenilmiş çaresizlik ve öğretilmiş çaresizlik varsa öğrenilmiş iyimserlik de mutlaka olmalıdır.**”

Etki Tepki Teorisi

Etki tepki teorisine göre her etki, kendisine eşit kuvvette ve ters yönde bir tepki yaratmakta. Aynı zamanda canlı cansız, hareketli hareketsiz herşey için de geçerli olan bir teori bu.Bu teoriyi canlılara uyarlırsak karşımıza su sonuç çıkar:“Bir şeye nasıl etki ediyorsanız, o da size o yönde tepki verecektir”



Aslında düşünce yapımızla, yaptığımız eylemlerle, attığımız adımla, mimiklerimizle bir etki bırakıyoruz dünyaya, buna karşılık her zaman bir tepki de oluyor.Siz boşluğa bir hareket bırakmazsanız boşlukta sizi etkisiz görüp tepkisiz davranır. Tıpkı yıllar önce Mevlana'nın da dediği gibi: “**Kardeşim sen düşünmeden ibaretsin.Geriye kalan et ve kemiksin.Gül düşünürsün, gülistan olursun. Diken düşünürsün, dikenlik olursun.**”

Araştırmacılara göre negatif duygular beynimizi sadece bir işlem yapmak için programlıyor. Diyelim ki ormanda yürüyorsunuz ve aniden bir kaplan önünüzdeki yola çıkıyor. Bu olduğunda, beyniniz olumsuz bir duygu kaydeder ve korkar. Kaplanı görür görmez kaçarsınız.

O an saklanmak ya da bir ağaca tırmanmak aklınıza gelmez. Tamamen nasıl kurtulabileceğinize odaklanırsınız. Başka bir deyişle, olumsuz duygular zihninizi daraltır ve sadece sizin ne istediğinize odaklanır. Negatif duygular beyninizin sizi çevreleyen diğer seçenekleri ve seçenekleri görmesini engeller. Bu durum hayatta kalma içgüdüsüyle ilişkilidir.

LEYLA ŞARAN
Psikolojik Danışman

<https://emoji.com.tr/pozitif-dusunce/>

DÜŞÜNCE GEVİŞİNİN FARKINA VARIP ,KISIR DÖNGÜYÜ KIRARSAK ,

BEYNİMİZİ İSTİLA EDEN OLUMSUZ DÜŞÜNCE KALIPLARI ŞÖYLE DER:

TOPARLANIN, GİDİYORUZ! :)



Düşünce gevişi, durumu değiştirmek adına aktif bir problem çözümü sağlamaz. Problemin kendisi ve ortaya çıkardığı duygular üzerinde sabitlenen ve sürekli aynı şeyleri düşünen insanlar harekete geçemezler”Bu şekilde düşünenler, testlerde yer alan basit dikkat odakları ve örtülü bellek bölümlerinde negatif bilgi sebebiyle hata yaparlar. Ayrıca manasız olduğu durumlarda bile olumsuz bilgilere ket vurma konusunda zorlanırlar” (Tekrar Tekrar Düşünme).

<https://kemalsayar.com/haftanin-yazisi/depresyon-ve-okb-biraraya-geldiginde-dusunce-gevisini-anlamak>