

2 LUTY

DZIEŃ

POZYTYWNEGO

MYŚLENIA

2 lutego obchodziliśmy Dzień Pozytywnego Myślenia. Święto to zostało zapoczątkowane przez amerykańską psycholog Kirsten Harell, która bada wpływ optymistycznego nastawienia na zdrowie oraz proces leczenia. Nie od dziś wiadomo, że pozytywne myślenie dobrze oddziałuje na nas i nasz organizm. Dobra wiadomość jest taka, że optymizmu można się nauczyć. W jaki sposób? Na przykład poprzez częste powtarzanie pozytywnych afirmacji. Kilka przykładów takich optymistycznych zdań znajdziecie poniżej oraz na gazetce bibliotecznej i w świetlicy w budynku przy ulicy Szkolnej.