

OPTYMIZM W CZASACH ZARAŻY

OPTYMIŚCI ŻYJĄ DŁUŻEJ, SZYBCIEJ ZDROWIEJĄ I OSIĄGAJĄ SUKCESY BIZNESOWE MIMO NIESPRZYJAJĄCYCH OKOLICZNOŚCI

- 😊 Zawsze masz wpływ na to, co czujesz i co myślisz.
- 😊 Zawsze masz wpływ na to, jaki jest Twój stosunek do tego, co się wokół Ciebie dzieje.
- 😊 Reaguj spokojnie, mądrze, świadomie.
- 😊 Nastawiaj się na spokój i szukaj tego, co pozytywne, na co masz wpływ.
- 😊 Twoje emocje i Twoje własne pozytywne myśli to najskuteczniejszy lek jakiego masz w sobie pod dostatkiem!



1. SKUP SIĘ TERAZ NA ROZWOJU OSOBISTYM – MĄDRZE ZARZĄDZAJ SWOIMI EMOCJAMI

- Skoncentruj się na tym, na co masz 100% wpływu. Myślenie o reszcie odpuść lub tylko “omiataj swoim radarem”.
- Zamiast wpadać w panikę i paraliż z powodu napływających zewsząd strasznych wieści, zadawaj sobie pytania i szukaj w sobie na nie odpowiedzi:
 - Jeśli czuję strach, to co jest dla mnie ważniejsze od strachu?
 - Co chcę czuć? Jakie emocje pomogą mi teraz najlepiej osiągnąć moje cele i zadbać o to, co naprawdę dla mnie ważne?
 - Jakie strategie myślowe, jakie nastawienie, jakie przekonania pomogą mi czuć to, co chcę czuć?
 - Na co mam teraz 100 % wpływu? Co mogę zrobić w strefie mojego wpływu aby zadbać o to, co dla mnie ważne dzisiaj i w przyszłości?
- Emocje to energia i siła napędowa do działania – jakie działania chcesz podjąć ŚWIADOMIE, aby pozytywnie dla siebie i innych wykorzystać energię Twoich emocji?

2. SZUKAJ W KRYZYSIE SZANS NA ROZWÓJ SIEBIE I SWOJEGO BIZNESU

- Zakładając, że robisz wszystko, co tylko możesz, aby zadbać o zdrowie swoje i innych ludzi – jak możesz dodatkowo pozytywnie wykorzystać kryzys spowodowany epidemią?
- Jaki rodzaj usług lub produktów możesz stworzyć odpowiadając na zmiany, które dzieją się i będą działy się na Twoich oczach?
- Co możesz już teraz zrobić lub wymyślić, aby jak najlepiej rozwijać swój biznes po kryzysie?
- W jaki sposób możesz pomóc społeczności, społeczeństwu, dzieląc się tym, co masz najlepszego?
- Na jakie działania nigdy nie miały(a)ś czasu i możesz teraz, w końcu oddać się im w pełni?

OPTYMIZM wzmacnia odporność psychiczną i biologiczną organizmu

OPTYMIZM zmniejsza poziom kortyzolu i zwiększa poziom oksytocyny we krwi

OPTYMIZM spowalnia utlenianie komórkowe przyspiesza proces zdrowienia

OPTYMIZM przyspiesza regenerację komórek mięśnia sercowego

OPTYMIŚCI ŻYJĄ DŁUŻEJ, ZDROWIEJĄ SZYBCIEJ I SĄ SZCZĘŚLIWSI

P.S. 1 Zainteresowanych zgłębieniem tematu zapraszam do źródeł poświęconych neurobiologii, psychosomatyce oraz psychologii. Na początek polecam: <https://www.sciencedaily.com/> a w ramach lektur książkowych na domowe wieczory: Rick Hanson „Szczęśliwy mózg”.

P.S.2 W ramach 4GROW dzielimy się naszą wiedzą m.in. z zakresu zarządzania zmianą, stresem, emocjami. Wkrótce także online 😊