

9 Ιουνίου 2015

Αρνητικές Σκέψεις - Πώς επηρεάζουν την καθημερινότητα και την υγεία μας γενικότερα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι αρνητικές σκέψεις έχουν τεράστια επιρροή όχι μόνο στην καθημερινότητα ενός ατόμου αλλά και στην υγεία του. Για να μπορέσει κανείς να απαλλαγεί από την αρνητικότητα χρειάζεται χρόνο, υπομονή, επιμονή αλλά και κάποιες ουσιαστικές αλλαγές στην καθημερινή του ρουτίνα. Πιο κάτω θα δείτε γιατί πρέπει να διώξετε τις αρνητικές σκέψεις από την καθημερινότητά σας και πώς μπορείτε να το πετύχετε αυτό.

Οι αρνητικές σκέψεις επηρεάζουν το μυαλό. Οι περισσότεροι άνθρωποι αφήνουν τις αρνητικές σκέψεις να επηρεάσουν την καθημερινότητά τους. Σταματήστε να επιβαρύνετε το μυαλό σας με αρνητικότητα και απαλλαχθείτε από αυτήν τη συνήθεια όσο το δυνατό γρηγορότερα. Είτε διαβάζοντας το αγαπημένο σας λογοτεχνικό βιβλίο, είτε αφήνοντας για λίγο τον εαυτό σας στην αγκαλιά του Μορφέα. Θα πρέπει να καλλιεργείτε τη θετική σκέψη καθημερινά.

Απομακρύνετε από τη ζωή σας τους αρνητικούς ανθρώπους. Μην ξοδεύετε τον χρόνο σας με αρνητικούς ανθρώπους (ακόμα και αν αυτοί είναι οι κοντινοί σας άνθρωποι). Εξηγήστε τους πόσο σημαντικό είναι για σας είναι σημαντικό να ζείτε και συναναστρέψετε με άτομα θετικά και προσπαθήστε να περνάτε ελάχιστο χρόνο μαζί τους.

Η αρνητικότητα οδηγεί στην κατάθλιψη. Ένας μεγάλος αριθμός μελετών δείχνουν ότι η αρνητικότητα είναι μια από τις κύριες αιτίες του άγχους και της κατάθλιψης. Με την πρώτη αρνητική σκέψη που θα κάνετε προσπαθήστε να αποσπάσετε τον εαυτό σας από αυτήν. Πηγαίνετε μια βόλτα, μαγειρέψτε το αγαπημένο σας δείπνο, φτιάξτε ένα γλυκό, χαμογελάστε και αισθανθείτε ευγνωμοσύνη για όλα αυτά που έχετε γύρω σας.

Οι αρνητικές σκέψεις καταστρέφουν αργά - αργά την υγεία σας. Οι αρνητικοί άνθρωποι σε σχέση με τους θετικούς τείνουν να έχουν μικρότερη διάρκεια ζωής. Ξεκινήστε τη μέρα σας με ένα υγιεινό πρωινό και ένα χαμόγελο. Κάντε διαλογισμό και βελτιώστε την ψυχική σας υγεία και βάλτε την άσκηση στη ζωή σας.

Τα αρνητικά άτομα έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση. Άτομα που ζουν μέσα σε αρνητικές σκέψεις, έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και δεν ζουν μια ευτυχισμένη ζωή. Μην αφήσετε τις αρνητικές σκέψεις να καταστρέψουν την καθημερινότητά σας και να είστε πάντα περήφανοι για τον εαυτό σας και τις επιλογές σας. Χρησιμοποιήστε τις θετικές σκέψεις για να μπορέσετε να έχετε μια ισορροπημένη ζωή και γεμάτη ψυχική αλλά σωματική ευεξία.

Πηγή: offsite.com.cy