

## Légy pozitív!

Egyre többet hallunk arról, hogy gondolkodjunk pozitívan, hogy a gondolatainknak teremtő ereje van, hogy ha a lelkünk beteg, a testünk is beteggé válik, mégsem vesszük ezt komolyan. Sokan mondják, hogy ezek üres frázisok, hogy persze, könnyű pozitívnak lenni, ha jól mennek a dolgok, de a rohanó, agyonhajsolt világban, mikor nehéz egyensúlyozni munka és család közt, mikor kevés a bevétel és sok a kiadás, akkor az embernek inkább a negatív gondolatok jutnak eszébe, mint a pozitívak. Mondhatnám, hogy persze, ez érthető, de nem teszem, mert nem lenne helyes.

Több kísérletet folytattak már a pozitív szavak hatásáról. Érdeemes megnézni hogyan változik meg a víz kristályos szerkezete Mozart szimfóniája és egy heavy metal zene hatására, vagy hogyan fejlődik az a bab, aminek a csiráztató edényére a „szeretlek” szót ragasztjuk és minden nap pozitív mondatokat mondunk, miközben gondozzuk vagy az a társa, ami az „utállak” feliratot kapta.

Ha a kigondolt, kimondott szónak ilyen hatása van a környezetünkre, vajon önmagunkra milyen hatással van? Hogyan érezzük magunkat akkor, amikor mérgesek vagyunk, amikor kiabálunk, káromkodunk és milyen érzéssel tölt el, amikor valakit megdicsérünk, amikor egy szép élményről mesélünk?

Mennyivel jobb érzés úgy felkelni, még akkor is, ha fáradtak vagyunk, hogy azt mondjuk mosolyogva, hogy „Tudom, hogy ma valami csodálatos dolog fog történni velem!”, vagy miután kivonszoltuk magunkat a fürdőbe, belenézünk a tükörbe, fintorgunk egyet és azt morogjuk „Na, tuti, hogy ma is piszkálni fog a főnök!”

Lehet, hogy feleslegesnek tűnő önámításként gondolsz most ezekre a sorokra, de próbáld ki! Mit veszítesz? Maximum jót nevezsz azon, hogy Te is azoknak az „agymosottaknak” a táborát erősíted, legalább egy nap erejéig, akik elhiszik, hogy attól, hogy mosolyognak, a világ is visszamosolyog rájuk! De tudod, sokkal jobb ebbe az agymosott táborba tartozni, mint abba, ahol a negatív hírek sora alakítja a világot.

Vegyél erőt magadon és mielőtt panaszkodnál számolj el tízig! Mikor mérges lennél arra, hogy a szomszéd kéményéből kiáradó bűdös füst, a Te házad felé száll, légy hálás, hogy van egy házad, van hol laknod, vannak, szomszédaid, nem vagy egyedül! Ne a kátyút keresd az úton, hanem adj hálát, hogy van autód és van hová tartanod! Vedd észre a pillangók táncát a virágok közt megbúvó gaz helyett!

Keress a szépet és hidd el, a szép is megtalál Téged!