

## **Психолошки имунитет и Оптимизам**

Ми знамо за физички, тјелесни имунитет, систем који непрестано надгледа улаз свих супстанци у организам и жељених и нежељених.

Али зар не постоји и емоционални и ментални имунитет, зар наши ставови и убјеђења према здрављу и болести не утичу на наш физички имунитет?

- Мисли и емоције непрестано дјелују на тијело, које се непрестано реорганизује и обнавља
- Мисли и емоције утичу на наше здравље јер смо предодређени за самоизљечење и самоочување
- Мисли и емоције утичу на функције тијела
- Мисли, емоције и тијело су повезани и у међусобној су, непрекидној интеракцији

- Психичка стања утичу на функције и стање тијела и обратно

Оптимизам и песимизам у односу према животу су ментална стања.

Оптимизам је ментални став, поглед на живот који ситуације и доживљаје објашњава на позитиван начин.

Песимизам је мрачан и преозбиљан поглед на живот и дешавања, односе и самог себе. Сви смо у вези разних ствари негдје између.

## **Оптимизам**

**Оптимизам потиче од lat. Optimum, што значи НАЈБОЉИ**

**Оптимизам је ментални став, поглед на живот, који објашњава ситуације и догађаје на позитиван начин. Пројектује наду и позитивне мисли у вези будућности, очекује добре и пожељне резултате. Стварност и свијет су пријатељски.**

Супротно од оптимизма је песимизам, од lat. Најгори, суморан, мрачан поглед на свијест, стварност, односе, друге људе и себе. Стварност је непријатељска.

## **Када је неко оптимиста то значи да:**

- Очекује најбољи могући исход у некој ситуацији
- Да прихвата животне изазове са позитивним ставом
- Да опажа стварност око себе као пријатељску
- Пројектује наду и добре мисли у будућност, очекује добре исходе за себе и друге
- Вјерује у сопствене снаге, у себе

## Ефекти оптимизма

су доказани у разним животним приликама и научним истраживањима.

- Све менталне функције раде боље ако сте оптимиста: мишљење, памћење, опажање
- Оптимисти постижу бољи успјех у школи
- Оптимизам је извор позитивних мисли
- Оптимизам и позитивне мисли подржавају раст и развој
- Утицај оптимизма на здравље је доказан: оптимисти су мање болесни а опоравак је бржи
- Оптимисти просто више уживају у животу
- Оптимисти имају боље односе са другима
- Воде квалитетнији живот, срећнији су, испуњенији, имају више позитивних емоција
- Оптимисти се боље носе са стресом

## Афирмације за јачање оптимизма и вјере у себе:

1. Дорастао сам свим захтјевима које пред мене поставља ова садашња ситуација..., школа нпр.!
2. Све ће бити у реду!
3. Све је добро и постаје још боље!
4. Ја вјерујем у себе!
5. Све је могуће, нема граница!
6. Сваког дана у сваком погледу постајем све бољи и бољи!

## Основе примијењеног оптимизма су ПИТАЊА:

1. Шта је добро сада и овдје?
2. Шта добро овдје (у овој ситуацији, догађају) не примјећујем?
3. Шта је још могуће овдје?
4. Како ово (о чему год да се ради) може бити ЈОШ боље?
5. Које још изборе имам овдје? у овој ситуацији?

Налазиш се у некој непријатној ситуацији.

Издвој се.

Постани свјестан шта мислиш и осјећаш без отпора и просуђивања, само буди свјестан!

Примијети негативне мисли.

Упитај себе: Да ли ме ове мисли чине лакшим или тежим?

Да ли ме ове мисли чине снажнијим или ми одузимају снагу? Да ли ме јачају или слабе?

Да ли ми помажу на било који начин?

**Зашто их онда бирам?**

Народ каже:

„У сваком злу има нешто добро!„

Питај се: „Шта је добро у овој ситуацији?„

Које добро у овој ситуацији не примјећујем?