



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

08. 03. 2012.

## МЕНТАЛНА ДИЈЕТА 4. ДЕО

### ПРЕДУЗИМАЊЕ КОНКРЕТНИХ КОРАКА КА БОЉЕМ ЖИВОТУ



У претходном броју сам писала о неким ситуацијама које могу узроковати ваша негативна стања. Надам се да сте неке од њих препознали у сопственом искуству. Али и само препознавање и освешћивање проблема није довољно да се проблеми и реше. Потребно је да предузмете неке конкретне кораке да бисте направили промене. Навешћу овде неке од корака.

#### 1. Селекција информација

Направите пре свега селекцију информација које ће долазити до вас. Ту пре свега спадају вести о насилним догађајима, катастрофама, информације у којима стално добијам поруку да ће бити све горе, политичке дебате. Избегавајте филмове у којима има много насиља и који вам не пријају. Деца нарочито треба да избегавају хорор филмове (иако она често воле да их гледају). Бирајте оне

канале који имају едукативне и занимљиве емисије, бирајте филмове, серије.

Имајте на уму да ваш мозак региструје много више него што сте свесни, и да све информације остају у неком делу сачуване. А све оне накнадно утичу и на ваш нервни систем и понашање. Зато препоручујем да нарочито водите рачуна које цртане филмове ваша деца гледају, као и које игрице играју на рачунару (на жалост оне су најчешће пуне насиља, па се онда немојмо чудити зашто данас има толико насиља у школама).

#### 2. Проводите време ван куће

Немојте се релаксирати уз телевизор, компјутер. Када имате слободног времена радите оно што заиста волите – шетајте, рекреирајте се, изађите са пријатељима, читајте, играјте се са децом. Топло препоручујем боравак у природи, јер она

веома лепо делује на нас. Уосталом сада нам долазе лепши дани па ће и напољу бити много пријатније, и моћи ћемо дуже време да проводимо ван куће. Све је боље радити него седети и пасивно примати информације које нам долазе

Покушајте да ово практикујете неколико дана, и видећете врло брзо позитивне ефекте.

#### 3. Фокусирајте се на решење, а не на проблем

Уколико имате неки проблем у било којој области вашег живота покушајте мало другачије да му приђете. Немојте се бавити прошлосту, и анализирати све до најситнијих детаља тражећи узрок проблема.

Знам много људи који знају који је узрок њиховог проблема, али то им ништа не помаже да га и реше. С друге стране, постоје они који се углавном фокусирају

за негативне прогнозе у будућности (нпр. то нема сврхе радити, ја то нећу моћи итд.) и то их онемогућава да приступе решавању проблема на прави начин.

Уместо овога останите у садашњости, фокусирајте се на решење у садашњем тренутку, а не на проблем. Када то радите покушајте да пронађете макар два решења, и онда направите избор. Када будете овако радили осећате се много боље, а и то ће довести до јачања вашег самопоуздања.

#### 4. Контролишите ваше емоције

Наравно да нам се у свакодневном животу дешавају и неке негативне околности које у нама изазивају негативне емоције, које нас парализују, стварају конфузију и онемогућавају да идемо даље.

Лоше догађаје и информације које добијате покушајте да користите у добре сврхе, тј. као нешто из чега можете извући поуку. Запитајте се шта је добро за мене у овоме, како ја могу да ово искористим за себе. Окрените се једноставно позитивнијем размишљању.

#### 5. Будите оптимиста.

Сви знамо ону причу о чаши која је до пола пуна водом. Када је гледа песимиста он ће рећи да је она полупразна, а кад је гледа оптимиста он ће рећи да је до пола пуна.

Оптимиста у свему види шансу за боље, док песимиста у свему врти потешкоће.

Упамтите да уколико се само фокусирамо на проблеме, њих ћете и примећивати.

Немојте мислити да су оптимисти „слепи“ за проблеме и невоље. Напротив они их такође примећују, али гледају и шире, мимо њих и на тај начин их брже и превазилазе.

У мору негативних догађаја, сваки дан доноси и нешто добро и то је оно на шта треба да се сконцентришете

Негујте свој оптимизам и на тај начин ћете неговати себе.

Ово су неки кораци које можете предузимати. У следећем броју ћу навести још неколико. Надам се да ће вам ово што сам до сада написала помоћи да што квалитетније живите.

Светлана Живковић Симић  
Дипл. Психолог – психотерапеут  
066 234 777, cecazivkovic@sezampro.rs