

W drodze do sukcesu  
Poradnik pozytywnego  
myślenia



*Nie dlatego się zatrzymujesz,  
że się starzejesz. Starzejesz się,  
ponieważ się zatrzymujesz.\**

W tych słowach tkwi ziarno prawdy. Nie chodzi tu o fizjologiczne starzenie się. To nie siwe włosy dodają nam lat, tylko krytyczny stosunek do świata i brak wiary we własne możliwości. Jeśli codzienność zaczyna przytłaczać, nic nie sprawia przyjemności, wydaje się, że na zmiany jest już za późno – świadczy to o postępującym procesie starzenia się mózgu.

**Dlaczego mając paliwo w baku często nie umiesz odpalić?  
Być może, to złe nastawienie jest powodem zastoju.**

Pozytywne myśli mogą poprawić nastrój i dostarczyć Ci potrzebnej do wystartowania energii.

Badania naukowe wykazują, że wyzbycie się z codziennego języka zaprzeczenia „nie”, korzystnie wpływa na samopoczucie.

Od Ciebie zależy, czy ominiesz szerokim łukiem wyuczoną skłonność do zamartwiania się i nie utkniesz w korku smutków.



\* Cytat inspirowany reklamą telewizyjną.

*Daj każdemu dniu szansę stania się  
najpiękniejszym  
w całym Twoim życiu.\**

Jak to osiągnąć? Jest to proste zadanie, ponieważ ludzki mózg można łatwo oszukać. Nawet jeśli nie jesteś w najlepszej kondycji, powiedz sobie – **Czuję się dobrze** – a Twój organizm będzie dążył to tego stanu. Pozytywne myślenie wcale nie oznacza ucieczki od problemów, tylko ich akceptację i dostrzeganie dobrych stron danej sytuacji. **Zamiast mówić: To za trudne, nie zrobię tego – powiedz – ciekawe wyzwanie, zrobię to.**

Z neuropsychologicznego punktu widzenia, myśli i słowa o pozytywnym wydźwięku, dokonują korzystnych zmian w tkance mózgu. Jeśli systematycznie będziesz eliminował negatywne odczucia i wyrażenia, w końcu stanie się to dobrym nawykiem i wpłynie na poprawę jakości Twojego życia.

Pozytywne myślenie i wypowiedanie się, ma znaczny wpływ na rozwój osobisty. Uwalnia kreatywność, która przejawia się w twórczym działaniu. Pozwala na wykorzystanie swoich najlepszych cech osobowych w różnych sytuacjach społecznych i zawodowych.

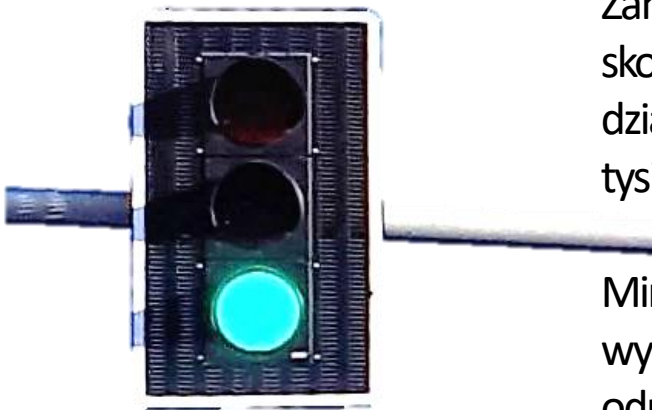
Z dobrym nastawieniem, generowanie pomysłów przyjdzie Ci z łatwością, a przyswajanie wiedzy będzie efektywniejsze. Ponadto, optymistyczne podejście do życia, ułatwia zawieranie znajomości i komunikację.



## Wszystko, co jest potrzebne do szczęścia masz już w sobie.

Według naukowców pozytywne myślenie ma wymiar chemiczny. Wpływa ono na zmianę ciśnienia i tętna oraz sprzyja uwalnianiu wartościowych substancji w organizmie. Na przykład podwyższa poziom endorfin tzw. hormonów szczęścia.

Myśląc pozytywnie można w pełni wykorzystać swoje talenty i pasje – przekuwając je w innowacyjne działania. Mając pozytywne nastawienie, łatwiej przekraczać swoje granice, rozwijać się i odczuwać satysfakcję z rezultatów. Wiara w powodzenie planów motywuje do podjęcia kolejnej próby.



### Ciekawostka

Zanim Thomas Edison skonstruował sprawnie działającą żarówkę, stworzył tysiące wadliwych.

Mimo tylu niepowodzeń, wynalazca twierdził, że nie odniósł porażki. Po prostu odkrył dziesięć tysięcy błędnych rozwiązań.

Każdego dnia masz zielone światło do działania. Pamiętaj, że nowe doświadczenia przybliżają Cię do sukcesu. Warto mieć marzenia i wiarę w powodzenie planów.

## Nauka to czary, które naprawdę działają.\*

Dobrym przykładem, pokazującym mechanizm działania ludzkiego mózgu, jest eksperyment naukowy, w którym wzięli udział kandydaci na kierowców, znanej z Londynu tzw. „czarnej taksówki”.

Droga kształcenia w tym kierunku wymaga cierpliwości i konsekwencji.

Kandydat musi ukończyć trudny kurs, a następnie przystąpić do egzaminu. Nauka polega na zapamiętaniu kilkuset tras, nazw ulic, a także charakterystycznych obiektów.



Kandydaci na taksówkarzy zostali poddani badaniu rezonansem magnetycznym przed kursem i po przystąpieniu do egzaminu końcowego. Badanie, u każdego z uczestników, wykazało znaczne powiększenie się objętości mózgu, za sprawą intensywnej i czasochłonnej nauki.

Osoby te nieświadomie przyczyniły się, do poprawy swojej pamięci i koncentracji. Gimnastykując *szare komórki*, można w naturalny sposób wpływać na hamowanie rozwoju niektórych chorób, takich jak choroba Alzheimera.\*

\* Cytat: Kurt Vonnegut.

\* Źródła: <https://www.national-geographic.pl/ludzie/niesamowity-mozg?fbclid=IwAR2Felcy5wV7R1aW1m9Dqk5sCkCHds7zKcZv71lXyphdkwESJOxpTW0THbl>.

*Nie ma znaczenia, że idziesz powoli.  
Ważne, że do przodu.*

W związku z nieustannie zmieniającym się rynkiem pracy, w ludziach rośnie potrzeba pogłębiania wiedzy. Jednak, wiele osób dorosłych uważa, że do nauki mają prawo tylko dzieci i nastawia się negatywnie.

Jako dorośli, z jednej strony chcemy spróbować czegoś nowego, z drugiej, obawiamy się trudności. Stawiamy sobie liczne przeszkody i rezygnujemy z kontynuacji kształcenia, tłumacząc się wiekiem lub natłokiem obowiązków domowych. Prawo do nauki mają nie tylko dzieci i młodzież, ale też osoby dojrzałe.



W dzisiejszych czasach, dostęp do wiedzy jest bardzo ułatwiony. W prosty sposób można podwyższyć lub zmienić kwalifikacje i robić, to, o czym się od dawna marzyło.

Na rynku edukacyjnym pojawiają się różnorodne oferty kształcenia, zarówno w formie stacjonarnej oraz e-learningu.

*Jeśli zmierzasz we właściwym kierunku, jedyne co musisz robić, to iść naprzód.\**

Dzieci są motywowane do nauki przez dorosłych – rodziców, nauczycieli. Nasuwa się pytanie, kto ich zmobilizuje? Pamiętaj, że na każdym etapie życia, możesz liczyć na wsparcie specjalistów – doradców zawodowych.

Jeśli czujesz niepewność i nie orientujesz się w aktualnej sytuacji w świecie zawodów, porozmawiaj z ekspertem rynku pracy o swoich wątpliwościach i pomysłach.

Rozmowa zwiększy Twoją pewność siebie, dzięki czemu łatwiej będzie Ci zaplanować karierę zawodową i odkryć swój potencjał.

Od doradcy zawodowego dowiesz się nie tylko o niuansach rynku pracy, ale także udoskonalisz swoje umiejętności autoprezentacji oraz wspólnie z nim opracujesz profesjonalne dokumenty aplikacyjne.

Pomoże Ci także w określeniu zainteresowań, zdolności i predyspozycji, co wpłynie na podjęcie przez Ciebie trafnych decyzji zawodowych.



*Kiedyś – nie ma takiego dnia tygodnia\*.*

Szybkie tempo rozwoju cywilizacyjnego i liczne zmiany powodują, że wzrasta rola całościowego uczenia się. Goniąc za trendami, słuchaj głosu swojego serca. Kieruj się pasją i talentami, ponieważ są to wartości ponadczasowe.

Każda nowa zdobyta umiejętność może pomóc Ci w wielu aspektach życia, a rozwijanie chociażby swojego hobby, wpłynie na poprawę pamięci. Poznawanie i uczenie się może być przyjemne, jeśli potraktujesz je jako działalność twórczą, podjętą bezinteresownie.

Doskonałą okazją do rozpoczęcia swojej nowej przygody zawodowej, są warsztaty grupowe, prowadzone przez doświadczonych doradców kariery.

Podczas zajęć, uzyskasz wiedzę na temat swojego funkcjonowania w społeczeństwie.

Będziesz mieć możliwość spojrzenia na swój problem oczami innych uczestników. Ułatwi to dokonanie adekwatnej oceny siebie oraz rozwinięciem umiejętności podejmowania decyzji. Grupowa wymiana doświadczeń podniesie Cię na duchu i pozytywnie wzmocni.

**Nie oglądaj się za siebie, patrz w przyszłość z optymizmem. Przed Tobą są nowe, nieodkryte horyzonty.**



\* Cytat: Janet Dailey.



*Ustąp pierwszeństwa  
swoim marzeniom.*



### INSTRUKCJA

1. Wyznacz cel, do którego będziesz dążyć.
2. Rozrysuj mapę bez ustalania ilości kilometrów.
3. Dodaj gazu i wyrusz w podróż w głąb siebie.
4. Kieruj się intuicją, wiedzą i pasją.

### WSKAZÓWKA

Pamiętaj, że kluczem do każdego sukcesu jest działanie i pozytywne myślenie.

**Teraz przywołaj trzy pozytywne myśli, które pomogą Ci osiągnąć cel.**

✓

✓

✓

*Możesz liczyć na naszą  
pomoc w dążeniu do celu.*



## **Powiatowy Urząd Pracy w Rybniku**



Opracowała  
Aleksandra  
Szafrńska

Rybnik  
2020