

CODZIENNA DAWKA **optymizmu**

Myśl jest falą energii, która wibruje w określonej, charakterystycznej dla siebie częstotliwości. Pozytywne myślenie wywołuje pozytywne emocje i wpływa na organizm, uruchamiając lawinę korzystnych dla niego reakcji biochemicznych. Im więcej dajemy sobie szans na doświadczanie pozytywnych wrażeń, sytuacji, ludzi i emocji, tym większy mamy wpływ na otaczający nas świat oraz na nas samych.

TEKST: ANNA NOCOŃ



Czym jest i jak działa pozytywne myślenie?

■ Kształtuje świat i przyciąga dobro jak magnes.

To sposób myślenia i reagowania na siebie oraz otoczenie. Z punktu widzenia odkryć fizyki kwantowej słowa, które wypowiadamy, myśli, pragnienia, wyobrażenia i oczekiwania, które nam towarzyszą, posiadają siłę kreowania rzeczywistości.

■ Poprawia odporność organizmu.

Redukuje poziom hormonów odpowiedzialnych za powstawanie stresu, który jest częstym źródłem zaburzeń funkcjonowania komórek, tkanek, a w konsekwencji – narządów wewnętrznych i całego organizmu. Zwiększa zdolność organizmu do samoregeneracji i walki z chorobami.

■ Poprawia pracę układu krwionośnego.

Serce osób pozytywnie nastawionych do życia pracuje sprawniej, natlenia i odżywia wszystkie organy, wyrównuje ciśnienie krwi i puls. Zmniejsza ryzyko zachorowania na nadciśnienie tętnicze i miażdżycę. Zmniejsza też ryzyko występowania zawału serca oraz udaru mózgu.

■ Zwiększa komfort życia.

Pracujemy sprawniej i wydajniej. Zwiększa się poziom koncentracji oraz kreatywnego myślenia. Poprawiają się relacje międzyludzkie, samoakceptacja, wzrasta motywacja i chęć do działania. „Szczęśliwy” mózg uwalnia hormony szczęścia, które podnoszą poziom energii życiowej i zadowolenia. Nabieramy dystansu do trosk i kłopotów, a wyzwania i cele stają się bardziej dostępne i łatwiejsze w realizacji.

Według Barbary Fredrickson, pierwszej laureatki prestiżowej Nagrody Templetona, jednej z najwybitniejszych psychologek emocji oraz czołowej postaci psychologii pozytywnej, dobrych emocji musi być trzy razy więcej niż negatywnych, abyśmy mogli stale się realizować i spełniać nasze marzenia. Zatem warto pozytywnie myśleć!

Co to jest „kosmetyka pozytywna”?

Kosmetyka pozytywna to wprowadzenie sposobu pozytywnego myślenia i konsekwencji z niego wynikających do świata urody. To filozofia, która pokazuje, jak być piękną, pozytywnie myśląc, jak dbać o siebie, uśmiechając się, szanując się i słuchając głosu własnego serca. To wiedza o tym, jak być zadbaną, wykorzystując siłę i dary natury, jak być atrakcyjną, inwestując czas w poznanie siebie i rozwój wewnętrzny oraz jak naturalnie i spokojnie akceptować oznaki mijającego czasu. Kosmetyka pozytywna to moja odpowiedź na niepokojące tendencje narzucające wątpliwe wzorce piękna, a przede wszystkim efekt współpracy i rozmów z setkami kobiet. Kobiety tęsknią za harmonią, za wewnętrznym spokojem, za wydobyciem siły i mądrości, która w nas drzemie. Buntują się przeciwko narzucanym wzorcom wiecznie młodych i pięknych, dla których czas zatrzymał się w miejscu.

Tylko tyle i aż tyle

Kosmetyka pozytywna to coś więcej niż naturalne kosmetyki czy profesjonalne zabiegi upiększające. To sposób, w jaki patrzymy na siebie, to czas, który poświęcamy sobie, to rodzaj myśli i emocji, które powstają w naszej głowie – nastawienie do świata, chęć działania, energia do życia i akceptacja wynikająca z rozumienia szczęścia. To sposób, w jaki dotykamy swojego ciała, w jaki aplikujemy kosmetyki, pachniemy, poruszamy się. To gracia i wdzięk, które wynikają ze zdrowego i zadbanego ciała. Nie bez powodu kosmetologia wchodzi na salony wydziałów medycznych wyższych uczelni. Ciężko mówić o urodzie bez zachowania zdrowia: to prawidłowo funkcjonujący organizm, silny, odporny i szczęśliwy jest podstawą do wszelkich terapii anti-aging. Kosmetologia gwarantuje urodę przy zachowaniu zdrowia, na które składa się cały skomplikowany system wzajemnych zależności ciała – umysł – dusza.

MOJE ZASADY KOSMETYKI POZYTYWNEJ:

- Każdego dnia myśl dobrze, zwiększaj własną pozytywność i wprowadzaj się w dobry nastój – afirmuj, bądź szczęśliwa.
- Naucz się być wdzięczna za wszystko, co masz, zbliżaj się do natury, słuchaj własnego wewnętrznego głosu – medytuj.
- Patrz na siebie z miłością i skup całą swoją uwagę na własnych wartościach – zmień myślenie na takie, które rozwija i daje możliwości – doceniaj siebie.
- Bądź odpowiedzialna za swoje życie, dbaj o siebie i szanuj się, kształtuj swoją przyszłość – opiekuj się sobą, dbaj o ciało.
- Wprowadź rytuały kosmetyczne i ceremonie, które będą wydobywały twoje piękno i podkreślały urodę – inwestuj w urodę.
- Nie oceniaj, nie krytykuj – akceptuj, jeśli nie rozumiesz – nie musisz się ze wszystkim zgadzać – nabierz dystansu.
- Wprowadzaj nowe zwyczaje, mała zmiana odpowiada za wielkie rzeczy, rób to, na co masz ochotę – bądź odważna i decyduj.
- Odzyskaj harmonię i równowagę, korzystaj mądrze z zasobów Matki Natury – zwolnij i pozwól sobie żyć.
- Nie walcz ze światem, pozbądź się negatywnych uczuć, bo i tak najbardziej ucierpiasz ty sama – odpuść.
- Głęboko wierzę, że poczucie piękna tkwi nie w tym, co widać gołym okiem, ale w tym, co jest w nas samych. To, co widać, to tylko efekt tego, co dzieje się w naszym wnętrzu. Z czego wynika piękno? Czy uroda jest atrybutem piękna? Wiele razy zadawałam sobie te pytania. A Ty?