

## Pozitivno razmišljanje je vještina broj 1

*Životna trenerica Tatjana Divjak tvrdi - misliti pozitivno ne znači da ćete ignorirati svijet oko sebe ili, ne daj Bože, zabiti glavu u pijesak. Iznenadit ćete sami sebe! Današnji će vam se dan toliko svidjeti da ćete poželjeti nastaviti tako i sutra i preksutra i dan nakon...*

Nekada sam bila nervozna i lako planula na svaku sitnicu. Stresni način života doveo me do toga da sam vikala na ljude na poslu, iako mi je nešto drugo "diglo tlak". A onda sam odlučila promijeniti se: čuti, govoriti, misliti, vidjeti i činiti samo pozitivne stvari. Prestala sam s tužaljka, kritikama, ogovaranjima, ljutnjom... Počela sam propuštati pješake na pješačkom prijelazu s osmjehom na licu, dala sam prednost i automobilu čiji se vozač drsko gurao pred ulaskom u raskrižje.

Tko zna, možda je taj drznik kirurg kojeg su zvali da spasi nečije dijete, nečiju majku, nečijeg najboljeg prijatelja! U uredu se nisam uključila u temu postizborne kuhinje; ja sam svoje rekla na izborima. S iskrenim zanimanjem počela sam pitati ženu na blagajni samoposluživanja: "Kako ste?", a ona je, dotad mrzovoljna lica, uzvratila osmjehom i ljubaznošću. Prestala sam kritizirati i prosuđivati druge ljude i događaje, a nisam nikoga niti ogovarala. Moj se svijet promijenio.

**Ideja za rješenje toga problema:** Pokušajte i vi! Misliti pozitivno ne znači da ćete ignorirati svijet oko sebe ili, ne daj Bože, zabiti glavu u pijesak. Iznenadit ćete sami sebe! Današnji će vam se dan toliko svidjeti da ćete poželjeti nastaviti tako i sutra, i dan nakon. I svaki put kada vam glavom proleti negativna misao, protjerat ćete je i pomisliti nešto pozitivno. Napokon će vam postati jasno da nemate vremena za negativnost i da vam ona nepotrebno crpi dragocjenu energiju. Dan završite pomislivši na sve što ste doživjeli, sa zadovoljstvom i zahvalnošću. Promatrajte posljedice svog promijenjenog ponašanja. Ne samo da vas drugi ne nerviraju, nego se i sami osjećate ugodnije u svojoj koži. Imate više vremena, energije, ideja. Počnite već danas!

\*\*\*

**Tatjana Divjak** je life coach, kolumnistica magazina Sensa, kolumnistica tjednika Lider, autorica dviju knjiga s područja osobnoga razvoja i osoba zaljubljena u život.

Diplomu i pravo na titulu Life Coach L. C. H. Stekla je 2005., po završetku škole za Life Coaching u Engleskoj kod Curly Martin, nakon dugogodišnje poduzetničke karijere, koja je uključivala i vođenje vlastite marketinške i PR agencije. Njezini klijenti su osobe koje žele bolje i kvalitetnije živjeti, a u individualnom radu s njima Tatjana nalazi zadovoljstvo, uspjeh, sreću i mir. Radi ono što voli i voli ono što radi. Članica je European Coaching Institutea, Europskog udruženja za trenere.

***Promocija Tatjanine knjige "Male ideje za sretniji život" održat će se 4. veljače 2010., u 19 sati, u zagrebačkoj Galeriji Velvet, u Dežmanovom prolazu 9.***

**Pogledajte i ostale Tatjanine lekcije za sreću:**

- 1. Dobro je čuti pravu riječ u pravo vrijeme**
- 2. Društvena odgovornost je temelj sreće**
- 3. Zašto sreća prati hrabre?!**
- 4. Samodisciplina je temelj poslovnog uspjeha**
- 5. Svaki dan živite u zahvalnosti!**
- 6. Malim koracima do velikog cilja**