

Optimismus und Glück kann man lernen



von: Dogu Sevli

Können wir lernen positiv zu denken?

Können wir Optimismus lernen?

Können wir lernen glücklich zu sein?

Positiv zu sein, optimistisch zu denken bedeutet nicht, dass Leben rosig zu sehen.

Im Gegenteil, diejenigen, die positiv denken, sind diejenigen, die weiter denken und kämpfen, anstatt die Hindernisse satt zu haben.

Kannst du also lernen, positiv zu sein?

Wie immer auf meiner Art und Weise positiv zu sein, optimistisch zu denken bedeutet nicht, dass Leben rosig zu sehen. Im Gegenteil, diejenigen, die positiv denken, sind diejenigen, die weiter denken und kämpfen, anstatt die Hindernisse satt zu haben. Kannst du also lernen.

Fühlen Sie sich müde, läuft ihre Energie vor Mittag aus?

Fühlen Sie sich ihrem Umfeld nicht vertraut?

Werden Sie ohne Grund schnell wütend?

Wenn Sie die meisten dieser Fragen mit „Ja“ beantworten, wird es Zeit umzudenken.



Das Gefühl von negativer Energie, oder der Einfluss von Menschen, die diese ausstrahlen, Sie damit beeinflussen, senkt ihre Lebensqualität und macht Sie auf Dauer müde. Menschen, die dies erleben, sind in ihrem Leben meistens ineffizient. Sie werden auf Dauer in ihrem Privatleben unglücklich sein.

Mir fällt ein Zitat von Schopenhauer ein:

„Hindernisse zu überwinden ist der größte Zweck und das größte Vergnügen der Existenz.“
Wer also identisch denkt, sieht das Leben als „Überwindung von Barrieren“.

Für sie ist das Leben voller Schmerzen und natürlich ist das Ziel, diese Schmerzen zu lindern. Aber, gibt es auch Menschen die anders denken! Die denken, dass es im Leben nicht nur darum, Hindernisse zu überwinden.

Man muss leben, um glücklich zu sein.

Wie bewerten Sie das?

Wie denken Sie?

Denken Sie, der Sinn des Lebens ist es, Schmerzen zu lindern oder glücklich zu sein?

Hier sind einige Gedankengänge, um eventuell ein glücklicheres und positiveres Leben zu führen, die die meisten von uns anwenden können, wenn sie wollen.

Um die Anzahl der positiven Emotionen und Gedanken in unseren Köpfen zu erhöhen, sind diejenigen, die die positivsten Gedanken im Kopf haben, glücklicher.

Ein Vorschlag wäre, dass Sie, selbst wenn Sie depressiv sind, schlafen gehen sollten, indem Sie über die drei positiven Verhaltensweisen nachdenken. Selbst diese kleine Übung führt dazu, dass der nächste Tag gut verläuft. Das Risiko eines negativen Gedankens verringert sich für diejenigen, die es sich zur Gewohnheit machen. Es stellt sich heraus, dass es gut für uns ist, unseren Geist auf positive Gedanken zu konzentrieren.

Wichtig zu wissen:

Negative Gefühle wie: (Wut, Eifersucht, Hass, Scham, Schuld...) machen uns unglücklich.

Menschen müssen ihre eigenen Stärken entdecken und diese Stärken mehr in ihrem Leben nutzen. Wir haben tatsächlich eine innere Stärke, die nur darauf wartet losgelassen zu werden.

Menschen, die ihre eigenen Stärken im Leben nutzen, integrieren sich in ihre Arbeit, sie merken nicht einmal, wie die Zeit vergeht.

Diese Situation wird als „Fluss“ beschrieben.

Fast alle glückliche Menschen die Liebe im Vordergrund halten, zeigen eine konstruktivere Haltung. Anstatt sich beiseite zu ziehen und andere zu beurteilen, engagieren sie sich für das Leben der Menschen und beziehen die Menschen in ihr eigenes Leben ein. Glückliche Menschen sind Menschen, die den Sinn des Lebens gefunden haben.

Der Sinn des Lebens wird nicht gefunden, wenn man etwas besitzt.

Konsumdenken und Materialismus macht nicht glücklich!

In einer Position zu sein, lehrt einen Menschen auch nicht den Sinn des Lebens.

Ein Mensch fängt den Sinn des Lebens nur ein, wenn er an etwas glaubt, dass größer ist als er selbst.

Natürlich ist die Suche nach Bedeutung für jeden anders. Einige finden diese Bedeutung im Glaube und Anbetung, andere widmen sich der Wissenschaft. Andere wiederum was anderem.

Ein sinnvolles Leben könnte darin bestehen, für Menschen da zu sein, oder für andere etwas zu tun. Ohne Gegenentwurf, Vorurteil, Gegenleistung, Hintergedanken. Dank dieser Bedeutung versteht der Mensch den Grund für die Existenz im Leben und klärt sein Ziel. Bedeutung ist der Kompass des Menschen. Menschen, die Sinn finden und positive Beziehungen in ihrem Leben haben, setzen sich konkrete Ziele im leben, um diese Ziele zu erreichen.

Es könnte alles sein.

Menschen mit Zielen klammern sich an das Leben. Entgegen der landläufigen Meinung gehört Bildung nicht zu einem erfolgreichen Menschen, sondern zu denen, die fest am Leben festhalten. Menschen, die in Armut leben, ohne Zuhause, ohne Essen, können nicht glücklich sein, denken Sie? Oh doch! Sie sind es teilweise sogar! Es gibt sehr viele die sich mit dem zufrieden geben was sie haben. Aber es liegt an allen selbst über etwas glücklich zu sein. Ich denke, der Trick ist, dass wir normalerweise so programmiert sind, dass wir das Leben umgekehrt betrachten. Wir denken, um glücklich zu sein, muss man zuerst erfolgreich, reich oder sehr beliebt sein.

Ist das wirklich was wir wollen?

Ich glaube wirklich, dass Tatsächlich das Gegenteil der Fall ist. Wenn ein Mensch positiv denkt und ein sinnvolles Leben auf der Grundlage der Liebe führt, lässt ihn das Glück nicht los. Glück ist ein Geisteszustand, den ein Mensch nach eigener Wahl erreichen kann. Um glücklich zu sein, muss man sich zuerst dafür entscheiden, glücklich zu sein. Es liegt in unseren Händen, glücklich zu sein und ein befriedigenderes Leben zu führen. Solange wir lernen können, zu danken, zu vergeben, Beziehungen auf Liebe aufzubauen, Bedürftigen zu helfen und das Leben zu genießen.

Was sagt uns das?

Sie können sowohl Optimismus als auch Glück lernen.

Danke fürs lesen.