

Witaj,

Czy wiesz, że zmartwienia są jak pomidory?

Nie znaczy to, że możesz je zjeść.

Gdy posiejesz nasionko pomidora w żyznej ziemi, dostarczysz mu światła słonecznego i będziesz codziennie podlewać, w ciągu kilku dni wykiełkuje mały zielony kiełek, który szybko urośnie w łodygę z liśćmi i kwiatami, a one wkrótce zmienią się w pomidory.



shutterstock.com • 1224750556

Kiedy będziesz dbać o roślinę, zacznie wyrastać na niej coraz więcej pomidorów, aż wyrosnie ich tak dużo, że nie nadążysz ich jeść i będziesz musiał nauczyć się robić sos i zupę pomidorową.

A wszystkie te pomidory wyrosną z małego ziarenka, które zasadziłeś i codziennie pielęgnowałeś.

Tak samo nasze myśli wzrastają, gdy zasilasz je swoją uwagą.



Zmartwienia są jak pomidory, bo gdy zwracasz na nie uwagę i pielęgnujesz je w sobie, sprawiasz, że zaczynają rosnać jak pomidory.

Wiele dzieci ciągle rozmyśla o swoich zmartwieniach, sprawiając, że zmartwienia zaczynają się zwiększać.

A wtedy zmartwienie, które kiedyś było jedynie ziarenkiem, zamienia się w ogromny stos problemów.

O ludziach, którzy często się martwią mówi się, że są nerwowi albo niespokojni albo zestresowani.

Zmartwienie to jest myśl, która ciągle powraca i która cię zasmuca i sprawia, że nie czujesz się najlepiej.

Czasem Twoje zmartwienie jest uzasadnione i powstaje, gdy dzieje się lub ma wydarzyć się coś smutnego lub strasznego np. choroba lub śmierć.

Wiele zmartwień nie ma jednak sensu np. strach przed potworami – bo potwory nie istnieją,

czy np. martwienie się, że nikt Cię nie lubi – bo dzieci rozmawiają z Tobą każdego dnia.

Czasem **zmartwienie jest myślą**, którą słyszysz w swojej głowie i przybiera postać negatywnych stwierdzeń na temat swojej osoby i swojego życia.



A może zamiast pomidorów ze zmartwieniami chciałbyś **wyhodować w swoim umyśle coś bardziej pozytywnego na swój temat?**
Może lubisz truskawki albo jabłka?



Ja, podobnie jak Szymon (dzięki Szymon za pomysł!), uwielbiam truskawki!
Może spróbujesz razem z nami **zasadzić pozytywne myśli np. truskawkowe?**



Może spodobają Ci się zdania poniżej i postanowisz powtarzać je sobie w trudnych chwilach?

Wielkie szczęście w życiu mam, zawsze sobie radę dam.

Jestem odpowiedzialny za to, co zrobiłem

i nie muszę czuć się winny.

Lubię siebie takiego, jaki jestem.

To, co teraz dzieje się, dobrze dla mnie skończy się.

Jestem wyjątkowy.

Jestem ważny dla siebie i dla tych, którzy mnie kochają.

**Kiedy coś mi się nie udaje, mogę próbować tyle razy,
ile chcę, aż mi się uda.**

W tym, co robię, mogę być tak dobry, jak chcę.

Z takimi przekonaniemmi wszystko wydaje się możliwe.

A na pewno dużo więcej, niż wtedy, gdy myślimy zupełnie na odwrót.

Czy pielęgnowałeś już kiedyś jakąś roślinę?

Spróbuj, to jest proste, ale wymaga wytrwałości.

Weź ziarna fasoli i posadź je w małej doniczce z ziemią albo połóż na gazie na stoiku wypełnionym wodą, tak aby ziarna były lekko zanurzone w wodzie.

Aby wyhodować fasolkę trzeba codziennie o nią dbać, tak jak dobre myśli trzeba codziennie powtarzać i zasilać swoją pozytywną energią.

Zobacz jak wygląda hodowla fasoli Wojtka.



Powodzenia!!!

Pozytywnych myśli,
Pani Sylwia