

07 Pozytywne nastawienie sprzyja zdrowiu! (fragment)

NIE od dziś wiadomo, że pozytywne i pogodne nastawienie świadczy o dobrym samopoczuciu. A dobry stan psychiczny jest przez większość psychologów uznawany za wykładnik naszego stanu fizycznego. Na ten ścisły związek między psychiką a ciałem nie wpadli jednak współcześni psycholodzy lub inni badacze. Już w odległej starożytności, co najmniej w VIII wieku przed naszą erą, znane było potwierdzone życiowymi obserwacjami powiedzenie: „Serce spokojne jest życiem dla ciała”. Kiedy mamy uporządkowane życie emocjonalne i/lub psychiczne, nie cierpimy pod względem fizycznym (...). Ale gdy ktoś długo czeka, gdy w obliczu kłopotów natury psychicznej daje mu się we znaki „przewlekające się oczekiwanie”, wówczas narastają w nim emocje, być może niepewność, podekscytowanie czy męczący stres, to zaś – według innej dawnej sentencji – „przyprawia serce o chorobę”, staje się „raną dla duszy”. I oczywiście cierpi na tym również ciało. (...)

Nasze nastawienie może znacząco wpływać na zdrowie. Nic przeto dziwnego, że zainteresowali się nim lekarze. Z czasem obmyślono koncepcję czy też specjalną metodę leczenia (...).

Terapia nastawiona na rozbudzanie w człowieku pozytywnych emocji i przyjaznego nastawienia stała się przedmiotem eksperymentów (...). Najlepsze efekty daje ona w łagodzeniu depresji, w leczeniu przewlekłych, bolesnych chorób, w tym także raka, pomaga w walce z bezsennością, astmą, przynosi ulgę przy zaburzeniach trawienia i w razie bólów głowy. Jest też znakomitym środkiem zapobiegającym wszelkim chorobom. (...)

Pogodne, przyjazne i pozytywne nastawienie to coś więcej niż tylko zdrowie. Oprócz tego, że (...) poprawia nasze samopoczucie, ma jeszcze inny dobroczynny wpływ na ludzi. Sprzyja szybszemu kojarzeniu, wyrabianiu lepszej spostrzegawczości, pozytywnie nastraja do życia i podnosi „poziom” optymizmu.

[Więcej: <http://redkor.pl/zamowienie/>]

[Zbigniew Lewandowski]

Strona główna: www.Redkor.pl