



JT (00:02)

Witam i zapraszam na kolejny podcast Healthy You. Nazywam się JT, będę pełnić funkcję prowadzącego, a w studio jest dziś razem ze mną Tillman, który zajmie się oprawą muzyczną i efektami dźwiękowymi. Tillman, przywitaj się. Witam Was wszystkich. A z mojej lewej strony jest facet, który właśnie mamrocze coś do siebie - to DJ. DJ, czy wszystko jest z tobą w porządku?

DJ (00:20)

Mam świetny głos. I jestem najlepszym gospodarzem podcastów na obszarze kontynentalnych Stanów Zjednoczonych, a być może nawet włączając w to Portoryko. Moje nieodłączne cechy to skromność i powalający urok. JT, co ty właśnie powiedziałeś? Przepraszam.

JT (00:36)

Widzę, że nawiązujesz do tematu dzisiejszego podcastu, nieprawdaż? A jest nim pozytywne myślenie i rozmowa z samym sobą.

DJ (00:43)

No właśnie, i muszę stwierdzić, że te krótkie, ale mocne stwierdzenia mogą naprawdę stanowić wyzwanie dla negatywnych myśli, wzmocnić pewność siebie i przeprogramować sposób myślenia. Od razu poczułem się lepiej. Ach, jak dobrze się czuję.

JT (00:57)

No tak, a gdy powtarzamy je często, mogą przyczynić się do poprawy ogólnego dobrostanu nie tylko twojego umysłu, ale i ciała, i portfela, i twojej wspólnoty, i nie tylko. Pozytywny wewnętrzny monolog to nie tylko entuzjastyczna, pełna samozadowolenia mowa, powinien on przekładać się na działania, powinien być ukierunkowany na cele i język, który pomaga iść do przodu.

DJ (01:22)

Tak, tu nie chodzi o zapewnienie poprawy własnego samopoczucia, co, jak wiemy jest miłym skutkiem ubocznym, a o rzeczywisty cel, jakim jest przeprogramowanie swojego mózgu, aby uwierzyć w możliwość własnego rozwoju. To pomaga w podjęciu działań skierowanych na realizowanie swoich celów.

JT (01:35)

To prawda, zamiast wmawiać sobie, że nie umiem zarządzać pieniędzmi, można powiedzieć, że uczę się, jak to robić. Lub, nawet lepiej, jeszcze nie jestem wystarczająco dobry, jeśli chodzi o obchodzenie się z pieniędzmi.

DJ (01:48)

No tak, to jedno małe słówko - „jeszcze”. To tak, jakby za pomocą przetłaczniaka włączyć w swoim sposobie myślenia nastawienie na rozwój. I w porządku jest, jeśli zaczniemy od małych kroków, na przykład powiemy sobie: „uczę się pozytywnej rozmowy z samym sobą” lub „jestem dumny z tego, jak wiele udało się mi osiągnąć”. Albo coś takiego, jak na przykład: „nie ukradłem dzisiaj JT lunchu z lodówki”, rozumiesz, takie nasze małe zwyczaje.

JT (02:09)

Wiedziałem, że to byłeś ty, wiedziałem...

DJ (02:11)

Och, przepraszam, po prostu czasem jestem bardzo głodny. I próbuję zwiększyć spożycie białka.

JT (02:17)

Właśnie DJ, tak jak dzielimy się lunchem, możemy również podzielić się naszymi pozytywnymi myślami. Co o tym sądzisz?

DJ (02:26)

Jasne, masz rację. Zawsze jest miło mieć przyjaciela, członka rodziny lub współgospodarza podcastu, któremu można zaprezentować swoje pomysły na pozytywne przekazy dla siebie samego. Rozumiesz, oni mogą pomóc ci w rozpracowaniu twoich wartości i celów, aby zapewnić, że nie zboczysz ze swojej ścieżki.

JT (02:42)

Zabłysnąłeś, DJ.

DJ (02:44)

A wiesz co, JT? Ty lśniesz jeszcze jaśniej.

JT (02:47)

No, popatrz na nas. Tylko popatrz na nas. Teraz, gdy już to opanowaliśmy i wiemy, co to znaczy i jak współpracować ze swoim otoczeniem, pozytywny, wewnętrzny monolog może pomóc nam we wszystkich aspektach naszego zdrowia.

DJ (03:00)

Dobrze, zacznijmy więc od najbardziej oczywistego filaru, jakim jest zdrowie umysłu.

JT (03:05)

Tak jest, tu bezsprzecznie najłatwiej zauważyć korzyści płynące z pozytywnej dbałości o siebie.

DJ (03:10)

Rzeczywiście, wykazano, że wytrwała i konsekwentna praktyka na tym polu wzmacnia odporność, buduje pozytywne nastawienie i umacnia pewność siebie.

JT (03:19)

To wszystko wydaje się jasne i zrozumiałe, ale jakie przykłady pozytywnych zwrotów, które oddziałują na zdrowie umysłu, możemy przytoczyć? OK.

DJ (03:29)

Co sądzisz o takim zwrocie, jak „moja odporność jest coraz większa” lub po prostu „jestem z siebie dumny”?

JT (03:38)

Tak, to jest niezłe. To jest dobre.

DJ (03:40)

OK JT, teraz twoja kolej.

JT (03:43)

Wiesz, kiedy o tym myślę to stwierdzam, że mam tendencję do zbytniego koncentrowania się na negatywnych rzeczach, wiem o tym. A więc proponuję coś takiego jak, hmm... „uczę się, jak zmieniać sposób myślenia na bardziej pozytywny”.

DJ (03:56)

Podoba mi się to. Nawet bardzo. Jeżeli słuchacie tego w domu, być może wywracacie oczami, gdy słyszycie taki zwrot jak „jestem z siebie dumny”, bo nie brzmi to szczerze. To właśnie odzywa się sprzeciw, ten wewnętrzny krytyk. I to jest dokładnie to, co staramy się wyciszyć.

JT (04:19)

No tak, ale jakimi wskazówkami należy się kierować? Pomaga zwracanie uwagi na słowa takie jak „zawsze” lub „nigdy”. Należy unikać ich w swoich stwierdzeniach i starać się przeformułować takie absolutne zwroty. Zamiast mówić „zawsze wszystko partaczę” spróbować powiedzieć „uczę się, jak robić to lepiej” lub „jeszcze tego nie rozumiem”. Pomoże to w skoncentrowaniu swoich myśli na możliwości wzrostu i rozwoju w danej dziedzinie.

DJ (04:41)

No właśnie, im więcej będziemy to ćwiczyć, tym łatwiej rozpoznamy, kiedy mówimy sobie, że nie jesteśmy w czymś dobrzy. I wtedy bez problemu będziemy wiedzieć, kiedy wykluczyć słowa „zawsze” i „nigdy”, i kiedy dodać słowo „jeszcze”, o czym mówiliśmy wcześniej.

JT (04:57)

Dokładnie tak, a ćwicząc w ten sposób prawdopodobnie spojrzymy na wszystko z większym optymizmem i uwierzymy, że jest potencjał na poprawę, zamiast myśleć, że tak jest, i już zawsze tak będzie.

DJ (05:09)

OK, czyli oto jak pozytywna rozmowa z samym sobą może pomóc w zapewnieniu zdrowia umysłu. A teraz porozmawiajmy o tym, jak może to wpłynąć na dobrostan wspólnoty.

JT (05:17)

Tak, to jest jak te „wibracje”, o których nieustannie mówi Pokolenie Z.

DJ (05:28)

Stale mówią o „wibracjach”.

JT (05:30)

Naszym pozytywnym podejściem zarażają się inni, prawda? Gdy demonstrujemy swoją wiarę w siebie, wyrozumiałość i jasność myślenia, staje się to zaraźliwe, w dobrym znaczeniu tego słowa.

DJ (05:41)

Tak, i gdy wysyłamy te dobre wibracje innym, odwziewają się oni nam tym samym. Tworzy to pętlę pozytywnego sprzężenia zwrotnego i zapewnienia przestrzeni na rozwój.

JT (05:45)

To prawda, poczucie wsparcia ze strony społeczności i rozmowy na temat pozytywności mogą przyczynić się do wspólnego rozwoju i pomóc w budowaniu silnej wspólnoty ludzi, którzy nawzajem wspierają swoje cele i zdrowie umysłu.

DJ (06:00)

OK JT, a więc jakie możemy przytoczyć przykłady pozytywnego, wewnętrznego monologu ukierunkowanego na zdrowe relacje wspólnotowe?

JT (06:07)

No właśnie, to może być coś takiego jak „przyciągam ludzi, którzy wspierają innych” lub „jestem częścią silnej wspólnoty” albo coś takiego, jak „moja wspólnota jest życzliwa i wyrozumiała”.

DJ (06:21)

Ten podcast faktycznie można porównać do życzliwej i wyrozumiałej wspólnoty.

JT (06:25)

No, niezupełnie DJ, ukradłeś mój lunch. Niejeden raz, a wiele razy, tak, wiele razy.

DJ (06:32)

Niestety, nie przynoszę do studia zbyt wielu zdrowych przekąsek. Jeszcze nie.

JT (06:36)

No właśnie, DJ. Powoli zaczynasz to rozumieć. Tak, zaczynasz to rozumieć.

DJ (06:41)

W porządku, a więc widzisz, jeżeli jesteś w stanie ukierunkować w pewien sposób swoje myśli, możesz zastosować to do wszystkich aspektów swojego życia, nawet do lodówki w miejscu pracy.

JT (06:52)

Zgadza się, i obejmuje to również dbałość o stan portfela poprzez wytyczenie finansowych celów i wykształcenie właściwych nawyków. Pozytywne rozmowy z samym sobą pozwalają jasno uświadomić sobie, co cenię oraz w jaki sposób mogę osiągać małe zwycięstwa na polu finansowym.

DJ (07:08)

Tak, te małe finansowe zwycięstwa stanowią zachętę do podejmowania dalszych działań i mogą prowadzić do długotrwałego sukcesu, co tworzy kolejną pętlę pozytywnego sprzężenia, ponieważ często podstawą sukcesu jest sukces.

JT (07:19)

Racja, to jest ten efekt kuli śnieżnej. Czy możesz przytoczyć tu jakieś przykłady pozytywnego wewnętrznego monologu?

DJ (07:25)

Tak, to może być coś takiego jak „jestem wdzięczny za wszystko, co mam”, lub „mogę podzielić się z tymi, którzy mają mniej niż ja” albo „uczę się, jak uzyskać większą niezależność finansową”.

JT (07:41)

Tak, to są dobre zwroty. Ok, to o czym już rozmawialiśmy? O zdrowym umyśle, dbałości o stan portfela i o zdrowej wspólnocie, a więc pozostało jeszcze zdrowe ciało.

DJ (07:54)

Tak, i pozytywna rozmowa z samym sobą odgrywa tu ogromną rolę, bo pozytywnie nastawiony umysł sprawia, że jesteśmy dla samych siebie miłsi. A jeżeli jesteśmy dla siebie miłsi, stawiamy sobie realistyczne, możliwe do osiągnięcia i pełne wyrozumiałości cele w zakresie zdrowia.

JT (08:09)

Tak, przestajemy koncentrować się na skrajnych wynikach i zaczynamy dbać o zrównoważone nawyki.

DJ (08:13)

I znów JT, widzę tu pewien przewodni motyw, pojawia się kolejna pętla pozytywnego sprzężenia. Małe, osiągalne cele prowadzą do sukcesu, który z kolei zachęca do dalszego rozwoju i poprawy.

JT (08:26)

Olbrzymi bonus, jaki zyskujemy dzięki pozytywnemu wewnętrznemu monologowi, bierze się z faktu, że zdrowy umysł wiąże się ze zdrowiem fizycznym. Może obniżyć poziom stresu, a gdy mówimy o zdrowym ciele, obniżenie stresu może pozytywnie wpłynąć na wiele rzeczy, a jedną z najważniejszych jest obniżenie ryzyka wystąpienia schorzeń kardiologicznych.

DJ (08:44)

Brytyjscy naukowcy w artykule, który przeczytałem w Harvard Health, opisują wnioski wyciągnięte na podstawie wyników ankiety, iż u osób, które osiągnęły wyższe wyniki w kategorii optymizmu i poczucia dobrostanu, zagrożenie wystąpienia schorzeń serca było o 30% niższe.

JT (08:59)

To ma sens, bo jeśli nie jesteśmy w ustawicznym stresie, mamy więcej miejsca na zdrowe zachowania.

DJ (09:05)

Dokładnie. A teraz rzuć kilka zwrotów dla tego wewnętrznego monologu.

JT (09:10)

OK, to może być coś w rodzaju „moje cele są możliwe do osiągnięcia”, „moje ciało staje się coraz zdrowsze i silniejsze”, „mam dobry system odpornościowy”, tego typu rzeczy.

DJ (09:21)

Jeżeli chcecie usłyszeć więcej takich przydatnych do rozmowy z samym sobą zwrotów, to mamy dla Was bonus. Opis tego epizodu zawiera link do wideo. Można w nim znaleźć wiele doskonałych zwrotów dla swojego wewnętrznego monologu, które rzeczywiście mogą przyczynić się do umocnienia pewności siebie.

JT (09:37)

To tak, jakby wibracje z otoczenia połączyć z wewnętrznym monologiem.

DJ (09:41)

Hmm, brzmi świetnie. Zgoda, i należy pamiętać, że zorientowana na cel rozmowa z samym sobą może mieć pozytywny wpływ na wszystkie aspekty naszego zdrowia, i że można to robić w dowolnym miejscu i czasie. Wybór należy do Ciebie.

JT (09:55)

Tak to prawda, i jak zwykle, aby dowiedzieć się więcej na temat zasobów Healthy You, odwiedź tę samą stronę, na której znajduje się nasz podcast: rxhealthyyou.com. Do następnego razu, życzymy Wam zdrowia.

HEALTHY *you*

Moje cechy to siła i odporność.

Jestem w stanie poradzić sobie z każdym wyzwaniem.

Zasługuję na sukces.

Zasługuję na wszystko, co dobre w życiu.

Nadal pracuję nad sobą, i to jest w porządku.

Odczuwam dumę ze swoich osiągnięć, małych i dużych.

Moje otoczenie jest moim wsparciem.

Codziennie uczę się i rozwijam.

Sukcesywnie realizuję swoje cele.

Będę do siebie mówić z życzliwością.

Koncentruję się na tym, co mogę kontrolować, i nie przejmuję się tym, co jest poza moją kontrolą.

Moje cele są możliwe do osiągnięcia.

Moje ciało jest zdrowe i silne.

Mój układ immunologiczny jest odporny.

Moje zdrowie poprawia się z dnia na dzień.

Promienię pozytywną energią i witalnością.

Mam moc, aby dokonać pozytywnej zmiany w swoim życiu.

Czuję wdzięczność, za wszystko, co mam.

Akceptuję i kocham siebie bezwarunkowo.

Czuję wdzięczność za dostatek w moim życiu.

Otwieram się i przyjmuję całe bogactwo, jakie oferuje mi życie.

Razem jesteśmy silniejsi, a nasza kolektywna moc nie ma granic.

Jestem częścią wspólnoty ukierunkowanej na życzliwość, współczucie i zrozumienie.