

Pokochać siebie....

Myślenie o sobie może dodawać Ci skrzydeł, a może je obcinać. Może być motorem, który dostarcza Ci energii do życia, realizowania przedsięwzięć, pomysłów i marzeń, a może być kulą u nogi, bagażem, z powodu którego wszystko przychodzi Ci z trudem, rzadko coś się udaje, a marzenia nie spełniają się nigdy. Najczęściej myślimy o sobie źle, chociaż zwykle nie przyznajemy się do tego przed ludźmi a nawet przed samym sobą. Pozytywne myślenie o sobie ma bardzo duże znaczenie w osiągnięciu sukcesów w każdej dziedzinie naszego życia, także w codziennej szkolnej nauce. Oto przykład;

Na Uniwersytecie w Harvardzie przeprowadzono eksperyment. Trzy grupy studentów trenowały trzy grupy szczurów w przechodzeniu przez labirynt. Mierzono przy tym, jak szybko szczury uczyły się znajdować najkrótszą drogę do pożywienia. Pierwszej grupie studentów dano grupę szczurów, które określono jako "genialne". Miały one mieć wyjątkowe zdolności uczenia się. Druga grupa studentów otrzymała szczury "przeciętne", a trzecia szczury "niedorozwinięte umysłowo." W czasie eksperymentu obserwowano nie tyle szczury, ale przede wszystkim studentów, które je trenowali. Zauważono, że studenci uczący "głupie" szczury, komentowali ich wysiłki takimi stwierdzeniami, jak "no, gdzie ty idioto wchodzisz", "rusz się ślamazaro", "ty przygłupie". Natomiast opiekunowie "genialnych" szczurów gładzili je i zachęcali, używając przydomków w rodzaju "błyskawica", "Einstein" lub komentarzy "jesteś wspaniały".

Wyniki w tych trzech grupach były wyraźnie różne. Najszybciej uczyły się szczury "genialne", potem "normalne", a najgorzej wypadły szczury "głupie".

Co w tym dziwnego? To, że szczury w tych trzech grupach były jednakowe. Tylko studenci myśleli, że mają one różne zdolności. Jediną różnicą między trzema grupami były więc oczekiwania trenerów. Ćwiczenie to w prosty sposób uzmysłowia, jak ważne są oczekiwania w stosunku do samego siebie i przekonanie o własnej wartości.

Pokochaj siebie a uda Ci się wszystko, no prawie wszystko 😊

Polecam Wam z całego serca film „Cyrk motyli”

<https://www.youtube.com/watch?v=BoohNb-BPPw>

Film ten powoduje zadumę, ale przede wszystkim pomaga uwierzyć w siebie i we własne możliwości.

oraz film „Uwierz w siebie” <https://www.youtube.com/watch?v=2rPJghW50Lo>

