



Borítófotó és mandalák  
Szalay Adrienn  
Mandala Stones

Rajzok  
Forró Juli

A „The Pink Owl Project” része.  
A füzet a Van Holnap! Zsákos Alapítvány támogatásával készült.

## **Gondolkodj pozitívan jól**

Ez mostantól mindennek az alapja. Az egész életre, de erre a helyzetre most sokkal, sokkal jobban igaz, hogy a legjobb, amit magadért tehetsz, az, ha pozitívan... vagyis jól gondolkodsz. Tudom, most arra gondolsz, ekkora hülyeséget... hogy lehet rákosan pozitívan gondolkodni, és attól ugyan mégis mi lenne jobb? Fogadjunk, hogy ha pozitív gondolkodásra gondolsz, akkor az van előtted, hogy emberek a legnagyobb tragédiában is mosolyogva mondogatják, hogy nincs gáz... na, ez nem az!

A pozitív gondolkodás valójában egy nagyon összetett, komoly dolog, amit meg kell tanulni használni. Nem arról van szó, hogy ha pozitívan gondolkodunk, akkor tagadunk minden rosszat és tudomást se veszünk róla. Ez a lehető legrosszabb. A pozitív gondolkodás, vagy inkább hívjuk jó gondolkodásnak, mert az nem olyan... na, érted... szóval a lényeg, hogy elfogadjuk a helyzetet, amivel szembe kerülünk, és megpróbálunk a dolgok lehető legjobb megoldására törekedni ahelyett, hogy erősítenénk a tehetetlenségünket. Nem nehéz...

Tulajdonképpen nagyon egyszerű, a pozitív gondolatok jó, a negatívak rossz hatással vannak ránk. Az állandó félelem pedig legyengíti a szervezetet, és teret ad a betegségnek, ezzel megnehezíti vagy akár teljesen el is lehetetleníti a gyógyulást. Ha megpróbáljuk eze-

ket a negatív gondolatokat pozitívokra cserélni, akár segíthetjük is szervezetünk harcát a betegség ellen.

Nem, ez nem egy egyetemes csodaszer minden betegségre. Viszont segítheti, kiegészítheti az orvosi kezeléseket. Segíthet túlélni a kezeléseket, a mellékhatásokat, a fájdalmakat, a rosszullétet, szóval segíthet gyógyulni. Egy nagyon egyszerű példa: a kezeléseknak van egy csomó mellékhatása, ami gáz. Iszonyú, és csomószer elviselhetetlennek tűnik. De sokkal jobb, könnyebb kibírni, ha arra gondolunk, hogy ez jele annak, hogy a gyógyszerek dolgoznak és gyógyítanak minket.

Már kutatásokkal is igazolták, hogy azoknak, akik pozitívan, vagyis jól, tudod, ahogy az előbb szó volt róla, gondolkodnak, azoknak sokkal aktívabbak az immunsejtjei. Sokkal jobban tudnak működni és segíteni a szervezetünk gyógyító folyamatait, ha nem állandóan a rosszon rágódsz.

# 1. Minden sejtem élettel teli.

A legjobb pillanatok ma:

---

---

---



@mandalastonesthungary