**POLICEALNE STUDIUM PSYCHOTRONIKI
im. Juliana Ochorowicza
W KRAKOWIE**

Zawód: doradca życiowy

**Janina Cabała**

WPŁYW POZYTYWNEGO MYŚLENIA NA JAKOŚĆ ŻYCIA

Praca dyplomowa
wykonana pod kierunkiem

mgr Agnieszki Gąsierkiewicz

Kraków 2012

# Spis treści

[Wstęp 3](#_Toc342070343)

[1. Definiowanie pozytywnego myślenia 4](#_Toc342070344)

[2. Rola pozytywnego myślenia w życiu człowieka 6](#_Toc342070345)

[3. Pozytywne myślenie a zdrowie 11](#_Toc342070346)

[4. Pozytywne myślenie a rozwój zawodowy 14](#_Toc342070347)

[Podsumowanie 19](#_Toc342070348)

[Bibliografia 21](#_Toc342070349)

[Spis rysunków 23](#_Toc342070350)

# Wstęp

Myślenie pozytywne jest szeroko opisywane w literaturze przedmiotu szczególnie dlatego, że powszechne stały się opinie odnośnie tego, iż korzystnie wpływa na jakość życia każdego człowieka. Przeprowadzono wiele badań w tym zakresie, które mogłyby na przykład wesprzeć współczesną medycynę albo które mogłyby przyczynić się do efektywniejszego zarządzania przedsiębiorstwem. Bierze się to z faktu, iż pozytywne nastawienie danej jednostki wpływa na poprawę jej zdrowia fizycznego i psychicznego, ale także może się przyczynić do jej rozwoju osobistego, w tym zawodowego. Nie od dziś bowiem wiadomo, że pracownicy, którzy są optymistami i myślą pozytywnie, są też lepiej postrzegani w społeczeństwie i pracują efektywniej, gdyż wierzą w swoje siły i nie boją się wyzwań. Wszystko to wpływa istotnie na ich jakość życia.

Z drugiej jednak strony można się spotkać z opiniami, że osoby, które myślą pozytywnie, są oderwane od realiów współczesnego świata i żyją w świecie iluzji. Ponadto również ich pewność siebie może być odbierana jako zuchwałość i przecenianie własnych możliwości. Dodatkowo czasem pozytywne myślenie postrzega się w kategoriach „propagandy sukcesu”.

W niniejszej pracy za cel przyjęto określenie wpływu myślenia pozytywnego na jakość życia człowieka.

Praca składa się z czterech części.

W pierwszej dokonano definicji pozytywnego myślenia oraz optymizmu jako że pozytywne myślenie jest zasadniczą cechą optymizmu.

W drugiej części na podstawie literatury przedmiotu określono rolę pozytywnego myślenia w życiu człowieka. Zwrócono również uwagę na proces prowadzący od pozytywnego myślenia do sukcesu oraz od negatywnego myślenia do porażki. Ponadto omówiono także znaczenie emocji w tych procesach.

W trzeciej części dokonano analizy wpływu pozytywnego myślenia na zdrowie na podstawie badań opisanych w literaturze przedmiotu oraz w czasopismach naukowych.

W ostatniej części omówiono wpływ pozytywnego myślenia na rozwój zawodowy jednostki.

Całość zamyka podsumowanie.

# 1. Definiowanie pozytywnego myślenia

Pozytywne myślenie oznacza świadome koncentrowanie się jednostki na pozytywach tego, co ją otacza, tj. np. ludzi, zdarzeń i sytuacji. Jest ono szczególnym stanem umysłu (i/lub ciała), decydującym o odczuciach, zachowaniach oraz skuteczności działania. Pozytywne myślenie wywołuje pewien szczególny rodzaj emocji, który wzbudza w danej jednostce pozytywną energię i tym samym przyczynia się do efektywniejszego działania zarówno w sferze osobistej jak i zawodowej[[1]](#footnote-1).

Według E. Trzebińskiej myślenie pozytywne (optymistyczne) oznacza przekonanie o wysokim prawdopodobieństwie korzystnego obrotu spraw, jeśli tylko są po temu jakiekolwiek warunki[[2]](#footnote-2). Ta definicja kładzie nacisk na to, iż myślenie pozytywne nie jest snuciem iluzji w oderwaniu od rzeczywistości.

Pozytywne myślenie polega na umiejętności dostrzegania talentów w danym człowieku oraz pozytywnych cech, jakie posiada. Dzięki niemu możliwe jest zauważanie i rozwijanie jego mocnych stron, zdolności i zainteresowań. Z pozytywnym myśleniem związana jest także odpowiedzialność za zidentyfikowanie i wydobycie na światło dzienne talentów jednostki i jej uzdolnień w procesie świadomego odkrywania siebie. Objawia się ono w pozytywnych oczekiwaniach w stosunku do wyników działania, zarówno swojego, jak i innych. Zasadniczą cechą człowieka sukcesu jest nawyk pozytywnego oczekiwania i koncentrowanie się na tym, co należy zrobić, by się udało, a nie z kolei szukanie przyczyn, dla których może się nie udać osiągnąć celu[[3]](#footnote-3).

Na pozytywne myślenie składa się[[4]](#footnote-4):

* wiaraw pozytywny skutek działania;
* zdolność dokonywania operacji myślowych, a co za nimi idzie – operacji fizycznych, które prowadzą do osiągnięcia celu.

U każdego człowieka zdolność do pozytywnego myślenia utrzymuje się na rożnym poziomie. Uwarunkowane jest to informacjami ze świata zewnętrznego, zdobytymi wcześniej doświadczeniami i ich interpretacjami, ale także posiadaną wiedzą na temat własnych zachowań, uzyskaną na drodze doświadczenia oraz od innych ludzi. Obserwuje się zależność, że im więcej posiada się pozytywnych informacji na swój temat, tym większe ma się poczucie własnej siły i większą wiarę w dobry rezultat działania. Podobnie im więcej ma się dobrych informacji na temat otoczenia, tym częściej też efekty działań są pozytywne.

Poniżej przedstawiono charakterystykę człowieka myślącego pozytywnie[[5]](#footnote-5):

* informuje o pozytywnych stronach swojego otoczenia, swojej sytuacji, itp.,
* spodziewa się rozwoju i dlatego podejmuje odpowiednie kroki w tym kierunku;
* na przyszłość patrzy z optymizmem;
* chętnie konkuruje z najlepszymi (wierzy w siebie);
* wyznacza sobie ambitnych celów;
* planuje długofalowo do przodu;
* wokół niego znajdują się ludzie myślący pozytywnie, o postępowych poglądach;
* nie przejmuje się drobnymi pomyłkami;
* jest skoncentrowany na swoich mocnych stronach;
* chętnie poszerza swoje horyzonty myślowe;
* ma na uwadze to, co się dzieje w danym momencie, a także to, co może się wydarzyć;
* uważa się za członka wspólnoty, zespołu i nie ogranicza się jedynie do własnego zakresu obowiązków;
* wierzy we własne siły.

Pozytywne myślenie jest immanentną cechą optymizmu. Najbardziej podstawową definicję optymizmu uznaje się tę zaproponowaną przez antropologa L. Tigera, we­dług którego jest to „nastrój lub postawa związana z oczekiwaniami dotyczącymi społecznej lub materialnej przyszłości - to, co oceniający uważa za społecznie pożądane lub pożądane dla jego własnych korzyści czy przyjemności”[[6]](#footnote-6).

W powyższej definicji optymizm jest powiązany z emocjami, nastawieniem na przyszłość, oczekiwa­niem pozytywnych zdarzeń i pewną uogólnioną postawą wobec życia. Tiger jednak upatruje źródeł optymizmu w biolo­gii człowieka i podkreśla, że jest on jedną z najistotniejszych cech adaptacyjnych.

Powiązanie optymizmu z pozytywnymi myślami można odnaleźć w tak zwanej pozytywnej asymetrii, na którą zwrócili uwagę M. W. Matlin i D. J. Stang. W swoich badaniach stwierdzili oni, że język, pamięć i myśli człowieka są selektywnie pozytywne. Okazuje się, że ludzie używają więcej pozytyw­nych słów wtedy, kiedy mówią, piszą lub przypominają sobie przy­jemne zdarzenia aniżeli przykre[[7]](#footnote-7). Powszechność takiej asymetrii potwierdzają także inni badacze, np. S. E. Taylor i J. Czapiński[[8]](#footnote-8).

Pomimo tej ogólnej tendencji do pozytywności, optymizm okazuje się być jednak cechą, którą można posiadać w różnym stopniu. Oznacza to, że ludzie z różnych względów mogą ujawniać w swoim życiu mniejsze lub większe natężenie tej cechy. Biorąc to pod uwagę, można podzielić optymizm na mały i duży.Optymizm małyto specyficzne, uzależnione od sytuacji oczekiwanie pozytywnych zdarzeń, ujawnia­jące się na poziomie zachowań i stylu życia. Opty­mizm duży z kolei to oczekiwanie uogólnione, dotyczące pozytywnych zdarzeńi objawiające się na poziomie systemu immunologicznego i nastroju[[9]](#footnote-9).

W psychologii obecnie dominuje teoria optymizmu dyspozycyjne­go, stworzona przez M. F. Scheiera i C. S. Carvera. Według tych auto­rów optymizm jest to względnie stała w czasie i niezależna od sytuacji cecha osobowościowa. Polega ona na ogólnym oczekiwaniu, że w życiu będą się nam przytrafiać raczej dobre aniżeli złe rzeczy[[10]](#footnote-10). Jest to bar­dzo ogólne ujęcie optymizmu, niewskazujące na przykład na to, czy nasze działania mają jakikolwiek wpływ na pojawianie się tych po­zytywnych zdarzeń.

# 2. Rola pozytywnego myślenia w życiu człowieka

O roli pozytywnego myślenia w życiu człowieka napisano wiele publikacji. Duża część z nich to poradniki odnośnie tego, co robić, aby myśleć pozytywnie. Wychodzą one z założenia, iż bezwzględnie pozytywne myślenie wpływa korzystnie na jakość życia każdego człowieka.

Reprezentanci „pozytywnego myślenia” przypisali myślom nieograniczoną władzę. Zdaniem J. Murphy’ego dzięki nim można pozytywnie wpływać na podświadomość, a tym samym je materializować: „Myśl o rzeczach dobrych, a staną się rzeczywistością! Nie myśl o rzeczach złych, by to nie one się wydarzyły. W każdej sekundzie życia jesteś tym i robisz to, o czym myślisz”[[11]](#footnote-11).

Podobny pogląd reprezentowany jest w książce R. Byrne zatytułowanej „Sekret”. Owym sekretem jest prawo przyciągania, które dotyczy każdego człowieka, a którego istota leży w myśleniu. Na dowód tego przytaczane są wypowiedzi różnych znanych osobistości. Przykładowo B. Proctor – filof i pisarz - podaje: „Wszystko, co pojawia się w Twoim życiu, sam je do niego przyciągasz. A czynisz to za sprawą obrazów, jakie pojawiają się w Twoim umyśle. To jest to, co myślisz. Cokolwiek rozważasz w swoim umyśle, przyciągasz do siebie. (…) Jeśli widzisz coś w swoim umyśle, to wkrótce będziesz miał to w ręku”[[12]](#footnote-12).

W innym miejscu cytowany jest z kolei P. Mulford, pisarz i założyciel ruchu Nowa Myśl: „Każda twoja myśl jest czymś realnym – jest siłą”[[13]](#footnote-13). On również jest zdania, że myśli się materializują.

Warto także zacytować J. Assarafa – przedsiębiorcę i doradcę finansowego - który twierdzi, że naszym zadaniem - jako istot ludzkich – jest bezustanne myślenie o tym, czego chcemy, sprawianie, by to, czego chcemy, było w naszym umyśle absolutnie jasne i dokładnie określone. Dzięki temu ożywione zostaje jedno z największych praw we Wszchświecie, tj. wspomniane prawo przyciągania. „Stajesz się tym, o czym najczęściej myślisz, ale także przyciągasz”[[14]](#footnote-14).

Wszystko to, co wyżej zostało powiedziane, świadczy o wielkiej potędze myślenia, które ma wpływ na całe życie danej jednostki. Zgodnie z tą koncepcją myśl wysyła pewien magnetyczny sygnał, który przyciąga do człowieka ich odpowiednik[[15]](#footnote-15). Zatem myśląc negatywnie, przyciąga się negatywne sytuacje, a myśląc pozytywnie, człowiek może przyciągnąć korzystne dla siebie wydarzenia.

Generalnie zatem pozytywne myślenie odgrywa bardzo dużą rolę w procesie osiągania sukcesu. Im silniej dana jednostka pragnie lub boi się jakiejś sytuacji, tym większa jest szansa, że pojawi się ona w jej życiu. Myśl, której nie towarzyszy żadne uczucie, nie ma dość mocy, by wywrzeć na nią jakikolwiek wpływ. Uczucie, któremu nie towarzyszy myśl przewodnia, powoduje frustrację oraz nieszczęście. Jeśli jednak w człowieku jest jasna myśl pozytyw­na lub negatywna, której towarzyszy intensywne uczucie lęku lub pragnienia, to uruchamia ona wszystkie prawa psychiki i przyciąga­nie przedmiotu tej myśli, jakikolwiek on jest. Dlatego też tak ważne jest myślenie wyłącznie o tym, czego się pragnie osiągnąć i odrzucenie myśli o tym, czego się lęka. Szczęśliwi i sku­teczni ludzie znają potęgę myśli i potrafią utrzymać ich pozy­tywny oraz konstruktywny charakter. Według B. Tracy, umysł jest tak potężny, że trzeba go z całej siły utrzymywać na właściwej drodze, bo w przeciwnym razie odciągnie od właściwych celów[[16]](#footnote-16).

Jeśli zatem dana osoba podjęła decyzję o tym, by zrobić w życiu coś, co uważa za ważne i wartościowe i dąży do osiągnięcia celu lub doskonałości, nieodwołalnie musi rozpocząć zmianę własnej mentalności.

Jak podaje B. Tracy, pozytywne myśli gwarantują lepsze życie, umacniają człowieka, sprawia­ją, że czuje się silny i pewny siebie. Jego zdaniem pozytywne myślenie to nie tylko kwestia motywacji, lecz ma ono wymierny, konstruktywny wpływ na osobowość, zdrowie, poziom energii i kreatywność. Im bar­dziej człowiek jest optymistyczny i pozytywnie nastawiony, tym szczęśliw­szy będzie w każdej sferze życia.

Negatywne myśli z kolei mają przeciwny efekt. Osłabiają człowieka, sprawia­ją, że czuje się bezsilny i niepewny. Kiedy dana osoba myśli lub mówi coś negatywnego, traci moc działania. Gniewa się i przechodzi na pozycję obronną. Jest sfrustrowana i nieszczęśliwa.
Z czasem negatywne myśli mogą wywołać u niej choroby fizyczne, a nawet zatruć jej związki z innymi ludźmi[[17]](#footnote-17).

Pozytywne myślenie wpływa na pozytywne emocje. Te z kolei prowadzą optymizmu, a co za tym idzie – do osiągnięcia sukcesu. Zależność tę prezentuje rysunek 1.

####  **SUKCES**

Rysunek 1. Rola pozytywnego myślenia w drodze do sukcesu

#### Źródło: opracowanie własne.

Negatywne myśli z kolei mogą tworzyć lęki, a co za tym idzie obniżać zapał oraz entuzjazm. Skutkiem tego spada poziom energetyczny[[18]](#footnote-18). Zależność między negatywnym myśleniem a porażką przedstawia rysunek 2.

 **PORAŻKA**

Rysunek 2. Rola negatywnego myślenia w drodze do porażki

#### Źródło: opracowanie własne.

W związku z powyższym z punktu widzenia skutecznego działania niezwykle cenne jest dostarczanie jak najwięcej pozytywnych informacji na własny temat i potwierdzenia szansy na sukces.

Warto w tym miejscu wspomnieć również o roli emocji. Są one bowiem silnie sprzężone z procesem myślenia. Negatywne myśli powodują negatywne emocje, takie jak np. złość, a pozytywne myśli powodują pozytywne emocje, takie jak np. radość. Jednak to działa również w drugą stronę: wprawianie się w pozytywny nastrój pomaga w kontrolowaniu pozytywnych myśli, a wprawienie się w zły nastrój powoduje, iż pojawiają się myśli negatywne[[19]](#footnote-19). Proces ten przedstawia rysunek 3.

Rysunek 3. Zależność między myśleniem a emocjami

#### Źródło: opracowanie własne.

Świadomość występowania powyższego sprzężenia zwrotnego ma istotne znaczenie. Osobom ze skłonnościami do pesymistycznego myślenia, wystarczy bowiem wprawiać się w dobry nastrój, np. poprzez słuchanie ulubionej muzyki, aby pojawiły się myśli pozytywne.

O znaczeniu emocji wspomina wielu autorów. Przykładowo według N. Hilla jeżeli człowiek jest zrozpaczony, sfrustrowany i negatywnie nastawiony, nie ukryje tego przed otaczającym go światem, a jego pesymistyczna postawa zniszczy jego atrakcyjność
i zniweczy wszelkie szanse na osiągnięcie sukcesu. „Atrakcyjność osobowa jest bowiem siłą, która przyciąga, a nie odpycha sukces. Kluczem do sukcesu jest zatem właściwa postawa umysłowa w dowolnej sytuacji”[[20]](#footnote-20).

Zdaniem z kolei B. Tracy’ego pozbycie się negatywnych emocji jest najważniejszym krokiem, jaki człowiek może uczynić w kierunku zdrowia, szczęścia oraz dobrobytu. Za każdym razem, gdy przejmuje całkowitą kontrolę nad swoimi myślami i uczuciami oraz pilnuje, by były pozytywne, wzrasta jakość jego życia wewnętrznego i zewnętrznego. Brak negatywnych emocji sprawia, że umysł automatycznie wypełniają emocje pozytywne, da­jące uczucie szczęścia i spełnienia[[21]](#footnote-21).

Nieco inną koncepcję w kwestii oddziaływania negatywnych emocji przyjmuje K. P. Łasica. Zdaniem tego autora do realizacji celów można wykorzystać takie stany ducha, jak rozczarowanie, frustracja, cierpienie czy strach. W jego opinii nie zawsze powodują one apatię, bierność i konflikty z otoczeniem. Mogą stać się dla jednostki silnymi motywatorami
i prawdziwym wezwaniem do działania, co należy wykorzystać w dążeniu do sukcesu[[22]](#footnote-22).

Zaprezentowane powyżej poglądy odnośnie korzystnego oddziaływania pozytywnego myślenia na życie człowieka są powielane w wielu publikacjach. Jedynie nieliczni autorzy starają się je kwestionować. Przykładowo według G. Scheicha myśli to tylko jeden z wielu różnych czynników decydujących o samopoczuciu człowieka i nie należy im przypisywać całego sukcesu. Zdaniem tego autora popę­dy, uświadomione mechanizmy emocjonalne, długotrwałe procesy uczenia się oraz otoczenie mają również istotny wpływ na to, jak funkcjonuje człowiek. Ponadto Scheich uważa, że myślenie pozytywne może być wielce niekorzystne dla jednostki, gdyż odrywa ją od realizmu[[23]](#footnote-23).

Z poglądem, iż myślenie pozytywne może szkodzić, zgadza się także ks. A. Posadzki. Według niego teoria „pozytywnego myślenia” opiera się na fałszywych lub bardzo uproszczonych założeniach, które dotyczą ludzkiej duszy. Banalizują ponadto powagę ludzkiej egzystencji. W związku z tym „pozytywne myślenie” to metoda oparta na ignorancji i niewiedzy, i dlatego musi być nieskuteczna oraz nieefektywna[[24]](#footnote-24).

W niniejszej pracy jednak za hipotezę przyjęto, iż pozytywne myślenie ma korzystny wpływ na jakość życia człowieka, a w tym na sferę prywatną i zawodową.

# 3. Pozytywne myślenie a zdrowie

Pozytywne myślenie i optymizm często są poddawane badaniom odnośnie ich wpływu na zdrowie człowieka. W szczególności takimi badaniami obejmowano osoby dotknięte przewlekłą chorobą lub nagłym i bardzo obciążającym zdarzeniem.

Przykładem mogą być badania prowadzone na grupie mężczyzn po zwale serca i w trakcie rehabilitacji kardiologicznej. Wykazały one, że mężczyźni, którzy byli silnie przekonani o tym, że mają żywotne serce i że są w stanie w pełni wyzdrowieć, znacznie rzadziej mieli problemy z ćwiczeniami aniżeli ci mniej pewni siebie, mimo iż w obu grupach choroba serca przebiegała podobnie. Pacjenci mający poczucie własnej skuteczności byli w stanie ćwiczyć bez niepokoju i poczucia porażki, godzili się z gorszym samopoczuciem, nie martwiąc się, że to „zły znak”, skupiali się na korzyściach płynących z rehabilitacji. Mężczyźni, którzy nie mieli takiego pozytywnego przekonania, często zaprzestawali ćwiczeń, a sygnały typu płytki oddech i zmęczenie, naturalne przy ćwiczeniach fizycznych, odczytywali jako symptomy choroby serca[[25]](#footnote-25). Optymiści szybciej czynili postępy - na przykład siadali na łóżku czy spacerowali po pokoju. Przez personel szpitala byli oceniani jako pacjenci szybciej i lepiej przechodzący rekonwalescencję. Po sze­ściu miesiącach ponownie skontaktowano się z badanymi osobami i okazało się, że optymiści chętniej podejmowali ćwiczenia fizyczne i wracali do pracy na pełny etat. Nasuwający się wniosek jest taki, że osoby myślące pozytywnie były w stanie wrócić do swojego normalnego życia szybciej niż pesymiści, niezależnie od tego, jak bardzo zły był ich stan przed operacją.

Inne badania zostały przepro­wadzone na kobietach w średnim wieku, biorących udział w progra­mie dotyczącym czynników ryzyka choroby wieńcowej. Wykazały one, że osoby myślące pozytywnie lepiej radziły sobie z pierwszymi symptomami choro­by niż te, które miały negatywne myśli. W badaniach ultrasonograficznych przeprowa­dzonych dwa razy w odstępie trzech lat wynik był tylko nieznacznie gorszy w drugim pomiarze w stosunku do pierwszego u kobiet z wyższym wynikiem na skali optymizmu, podczas gdy u pesymistek wynik znacznie się pogorszył. Co ciekawe, ta tendencja była trwała nawet wtedy, gdy inne czynniki, które mogły wpłynąć na stan zdrowia pacjentek (rodzaj leku, styl życia itp.), były takie same[[26]](#footnote-26).

Poza tym niektóre badania wskazują na to, że osoby mające pozytywne usposobienie lepiej dbają o swoje zdrowie, chociażby dlatego, że częściej i chęt­niej angażują się w zachowania prozdrowotne. Badania grupy osób zdrowych ujawniły na przykład, że optymiści nie tylko wyżej ocenia­ją swoje samopoczucie fizyczne, ale także rzadziej palą papierosy czy piją alkohol, za to częściej uprawiają ćwiczenia fizyczne niż oso­by mniej optymistyczne[[27]](#footnote-27).

Najbardziej zaskakujące dane dotyczą jednak związku optymi­zmu z bardzo wyrazistymi biomedycznymi wskaźnikami zdrowia fi­zycznego, kontrolowanymi podczas operacji (zapis elektrokardiogramu, poziom enzymów we krwi odpowiedzialnych za atak serca) czy wskaźnikami odporności na choroby. Wszystkie te badania prowadzone są w bardzo wąskim kontekście (pojedynczych miar funkcjonowania or­ganizmu), niemniej wskazują, że optymiści charakteryzują się wyż­szą odpornością organizmu, przynajmniej w pewnych warunkach[[28]](#footnote-28).

Wspomniane wyżej przykładowe badania ukazują, że pozytywne myślenie, które jest główną cechą optymistów, ma niezwykle korzystny wpływ na zdrowie człowieka. Psycholog I. Majewska-Opiełka tłumaczy ten fakt następująco: „Człowiekiem zawiaduje mózg. To on jest kierownikiem wszystkich procesów, zarówno fizjologicznych jak i psychologicznych. Myśl także ma wymiar chemiczny: jest ona często powodem zmiany ciśnienia, ale także uwalniania się konkretnych substancji. Wiadomo choćby, że pozytywne myślenie, pogodne i pełne wartościowych celów życie powoduje wzrost poziomu endorfin. Te zaś działają uodparniająco oraz uśmierzają ból. Wszelkie pozytywne stany powodują wydzielanie substancji zdrowych i leczących organizm, a negatywne powodują zastoje energetyczne i choroby. Tyle chemia. Ale przecież można także mówić o tym, że pogoda ducha zwiększa stan szczęśliwości człowieka. Choroba przestaje mieć wtedy takie tragiczne oblicze, staje się czasem po prostu elementem życia. Osoby potrafiące w taki sposób podchodzić do życia cieszą się wszelkimi pozytywnymi zmianami we własnym organizmie a także tym, co dzieje się dookoła i niejednokrotnie nawet nie pamiętają, że są chorzy. Znane są przypadki, kiedy silne pozytywne uczucia: miłość, odpowiedzialność, wielki cel powodowały spektakularne uzdrowienia ludzi z chorób uznanych za nieuleczalne. Wiadomo również, że istnieje bardzo silna korelacja pozytywna pomiędzy [wiarą w Boga](http://www.zdrowie.senior.pl/75%2C0%2CCzy-wiara-moze-leczyc%2C522.html) a kondycją chorego organizmu”[[29]](#footnote-29).

Należy również zaznaczyć, że myślenie pozytywne łagodzi lub całkowicie eliminuje stres u danej jednostki. Ten bowiem wynika głównie z myśli i emocji negatywnych (lęki). Jest również naukowo udowodnione, że stres (szczególnie chroniczny) obniża odporność organizmu. Powoduje on uwalnianie kortyzolu i innych hormonów glikokortykoidowe, wydzielanych przez korę nadnerczy, które znacznie osłabiają układ odpornościowy. Zmniejszają reaktywność limfocytów, blokują ich produkcję w grasicy, a czasami również aktywują proces ich umierania[[30]](#footnote-30). Osoby myślące pozytywnie rzadziej się stresują, a tym samym ich odporność jest dużo większa, niż osób, które myślą negatywnie.

Również specjaliści od medycyny behawioralnej oraz psychologowie udowodnili, że osoby myślące pozytywnie są zdrowsze i szybciej dochodzą do siebie po urazach. Optymistyczne podejście, np.: do procesu starzenia, spowalnia go, i to znacząco[[31]](#footnote-31).

Wszystkie powyższe argumenty świadczą o tym, że pozytywne myślenie ma bardzo korzystny wpływ na zdrowie. Optymiści dzięki swojemu nastawieniu szybciej zdrowieją, podejmując efektywną walkę z chorobą (traktują ją bowiem jako coś przejściowego, a nie jak wyrok), a także żyją dłużej, prowadząc zdrowszy tryb życia.

# 4. Pozytywne myślenie a rozwój zawodowy

Jak już wspomniano na początku niniejszej pracy, jednostki, które myślą pozytywnie, lepiej wykorzystują swoje talenty czy umie­jętności. Wynika to choćby z faktu, iż charakteryzuje ich wiara w siebie. Ta cecha bezpośrednio korzystnie wpływa na ich rozwój zawodowy.

Wiara we własne siły i możliwości pozwala jednostce angażować się w przedsięwzięcia bardzo trudne, a czasem pozornie niewykonalne. Kiedy zaś poniesie ona porażkę, to dzięki tym samym umiejęt­nościom jest jej łatwiej podjąć kolejną próbę wykonania zadania. Można więc powiedzieć, że w ten sposób talenty u optymistów nie marnują się.

Osoby myślące pozytywnie oraz te myślące negatywnie ujawniają różne postawy wobec pojawiających się trudności i inne sposoby myślenia o przyszłości. W tym przypad­ku podstawowa różnica między nimi polega na tym, że ci drudzy szybciej dostrzegą trudności, ale to ci pierwsi ła­twiej je pokonają.

Z pewnością są takie role zawodowe, w pełnieniu których niezbyt istotny jest poziom optymizmu u pracownika. W większości przypadków jednak człowiek nieposiadający tej cechy będzie pono­sił ogromne koszty wykonywania swoich zadań zawodowych. W modelach poszukujących czynników sprzyjających dobremu funkcjonowaniu w pracy wskazuje się optymizm (pozytywne nastawienie) jako jedną z waż­niejszych dyspozycji jednostki wchodzącą w skład tak zwanych za­sobów osobistych. Zasoby te korelują ujemnie z postrzeganiem różnorodnych trudności napotykanych w swo­im zawodzie, a także są związane z konstruktywnymi sposobami ra­dzenia sobie z pojawiającymi się problemami[[32]](#footnote-32).

W związku z powyższym coraz więcej firm dostrzega, że opłacalność szkolenia zawodowego w niektórych przypadkach zależy od tego, czy pracownik jest nastawiony pozytywnie. Dotyczy to szczególnie tych zawodów, w których koszty szkolenia są duże, a jednocześnie istnieje wysoki odsetek osób porzucających pracę. Badano na przykład relację między stylem wyjaśniania a efek­tywnością agentów ubezpieczeniowych. Okazało się, że w ciągu pierwszego roku pracy optymiści sprzedali o 27% więcej polis niż pesymiści, natomiast w drugim roku aż o 130% więcej. W związku z tym prawdziwe wydaje się twierdzenie, że optymista sprawdzi się na pewno lepiej niż pesymista w takich zawodach, jak sprzedawca[[33]](#footnote-33).

Pozytywne myślenie ważne jest również na stanowiskach związanych z re­klamą, promocją oraz przekonywaniem innych ludzi. Inne zawody i funkcje, w których optymizm jest ważny, to groma­dzenie funduszy na jakąkolwiek działalność, praca twórcza oraz praca, w której wymagana jest duża utrata sił i energii. Kolejnymi zawodami, w których poziom optymizmu może odgrywać znaczącą rolę, są te skoncentrowane na bezpośredniej pracy z ludźmi lub oddziaływa­niu na nich, a więc nauczyciele, trenerzy, aktorzy czy osoby pomagające innym (w szczególności pozytywnego nastawienia wymaga się od osób rehabilitujących lub opiekujących się chorymi). Poza konkretnymi zawodami także niektóre z funkcji pełnionych w organizacji są wyraźnie zwią­zane z poziomem optymizmu, na przykład funkcje kierownicze[[34]](#footnote-34).

Często dzięki pozytywnemu myśleniu człowiek jest w stanie zająć się sprawami szczególnie trudnymi lub podjąć się nowej roli, wymagającej posiadania trudnych do pogodzenia cech, a co najważniejsze - będzie z tego powodu odczuwał satysfakcję. Człowiek mający negatywne nastawienie może mieć z tym trudności, ponieważ uzna, że nierealne jest np. pogodzenie szczegółowego, racjonal­nego planowania ze spontanicznością i nowatorstwem.

Planowanie, którego dokonuje się w życiu codziennym, często jest sztywne i oparte na założeniu niezmienności sytuacji w ciągu pewne­go czasu. Tego typu plan jest rujnowany przez każdą poważniejszą zmianę sytuacji. Natomiast nowatorstwo wymaga ciągłego wypróbowywania nowości i wykorzystywania zmian w chwili, kiedy się pojawiają. Wydaje się, że to właśnie pozytywna postawa pozwa­la na takie nowatorskie zachowania, ściśle związane z kreatywnym podejściem do otaczającej nas rzeczywistości. Uczest­niczenie w czymś nowym jest bowiem dla optymisty interesujące i ekscytujące. Można powiedzieć, że pojawiające się nowości nie za­skakują go, ponieważ ich oczekuje, a nawet pożąda[[35]](#footnote-35).

Każda firma chce mieć pracowników, którzy będą wykonywać swoje zada­nia ponadprzeciętnie. Aby osiągnąć taki stan rzeczy, pracownik mu­si podejmować się zadań przekraczających w pewnym stopniu jego możliwości. Podczas wykonywania zadań dostosowanych do wła­snych umiejętności, pracownik dokładnie wie, w jaki sposób, w ja­kim czasie i jaki rezultat osiągnie. W takiej pracy nie ma miejsca na kreatywność. Nie jest potrzebny zwiększony wysiłek ani specjalna motywacja. Pracownik nie ma szans wtedy na rozwój swoich zdolno­ści, nigdy też nie osiągnie pełnej satysfakcji z wykonywanej pracy. Trzeba pamiętać o tym, że satysfakcję w pracy dają szczególnie te zadania, które uchodzą za niezwykle trudne. Entuzjastyczne lub chociaż pozytywne nastawienie do tego typu zadań wymaga wiary w szczęśliwe zakończenie i we własne siły, a tym właśnie charakte­ryzuje się osoba o pozytywnym usposobieniu. Często nie tyle kompetencje, co wła­śnie przekonanie o możliwości odniesienia sukcesu stanowi podsta­wowe źródło siły w dążeniu do niego.

Jak bardzo pozytywne nastawienie emocjonalne może decydo­wać o skuteczności pracownika, widać także na przykładach osób kierujących podwładnymi. Spośród wielu zawodów i funkcji właśnie ta w największym stopniu opiera się na relacjach z innymi. Kierownik to osoba posiadająca władzę. Jednak w zależności od prezentowanej postawy pozytywnej lub negatywnej inaczej może tę władzę wykorzystać.

Szef myślący pozytywnie potrafi pociągnąć za sobą pracowników dzięki wła­snej wierze w sukces. Nawet gdy zadanie wydaje się zbyt trudne albo za mało atrakcyjne, to entuzjazm szefa, który potrafi pokazać pracow­nikom korzyści płynące z wykonania tego zadania, dodaje pracowni­kom energii. Natomiast gdy sam kierownik nie wierzy w sukces i nie widzi sensu w działaniu, to nie będzie potrafił zmotywować swoich pracowników do większego wysiłku. Wtedy sukcesu nie będzie. Dobry szef potrafi przekonać ludzi, że robią coś ważnego, war­tego ogromnych wysiłków. Robi to, dając im za przykład siebie i wła­sny entuzjazm. Pracownicy widzą, że cel jest warty poświęceń, idą więc śladem swojego kierownika. Kiedy pracownicy chcą naśladować kierownika, oznacza to, że niewątpliwie ma na nich prawdziwy wpływ[[36]](#footnote-36).

Oczywiście są również kierownicy, dla których nic nigdy nie jest łatwe do osiągnięcia i którzy zawsze doszukują się wyjątkowych utrudnień na drodze do celu. Taka sytuacja jest szczególnie niebezpieczna w przypadku nowych wyzwań stojących przed firmą, czy wyjątkowo trudnych celów. Od tego typu szefa nie można oczekiwać wsparcia czy entuzjazmu, gdyż jest on nastawiony raczej na wyszukiwanie przeszkód w realizacji celu, a nie na ich pokonywanie.

Kolejną sprawą jest wiara w innych. Jeśli przełożony wierzy, że jego pracownikom zależy na doskonałych wynikach w takim samym stopniu jak jemu, to częściej zwraca szczególną uwagę na wszystkie sukcesy swoich podwładnych i daje im do zrozumienia, jak bardzo są cenni dla firmy. Widząc zaś błędy, zastanawia się, jak je korygować i nie waha się podzielić swoimi uwagami z podwładnymi oraz, co jest być może jeszcze ważniejsze, nie obawia się wysłuchać również sugestii swoich pracowników.

Osoby myślące pozytywnie charakteryzuje większa odwaga przy podejmowaniu różnych zachowań w trudnych i nowych sytuacjach. Polega ona między innymi na rozpoczynaniu nowych etapów w swoim życiu, tworzeniu nowych dzieł, uczeniu się nowych sposo­bów pokonywania trudności i radzenia sobie z problemami. Będąc odważnym, trzeba więc przede wszystkim dostrzegać i akceptować pojawianie się wszelkiego rodzaju nowości. Nowość powoduje nie­pokój i niepewność - nie wiemy, czego można się po niej spodzie­wać i jak działać skutecznie. Każda nowa sytuacja w życiu napełnia optymistę nadzieją i ekscytacją. W związku z tym z entuzjazmem podejmuje nowe wyzwania, zaczyna działać w nowych okoliczno­ściach i ma szansę na pierwszeństwo w sukcesie. Jeśli nowość oka­że się zagrażająca, łatwiej podejmie walkę, ponieważ jest nastawio­ny na działanie. W każdej sytuacji optymistów charakteryzuje więc dążenie do działania. Aktywność jest dobrą formą nauki, a pra­gnienie ciągłego uczenia się jest niezwykle cenną cechą zarówno przełożonych, jak i podwładnych. Niewiele jest bowiem zachowań w pracy, które dzięki nieustannemu, rutynowemu powtarzaniu po­zostają długo skuteczne. Sytuacja każdej firmy charakteryzuje się przecież ciągłą zmiennością. Należy te zmiany dostrzegać, uczyć się nowych sposobów działania i wciąż modyfikować swoje zacho­wania[[37]](#footnote-37).

Nie wystarcza jednak umiejętność rozpoczynania nowych zadań, ważne jest cierpliwe ponawianie ich, gdy ponosi się porażkę. Czło­wiek w swojej pracy musi z cierpliwością i uporem wciąż od nowa rozpoczynać trud doprowadzenia swoich poczynań do sukcesu. Jest rzeczą oczywistą, że to właśnie optymizm ułatwia ludziom podejmo­wanie kolejnych prób po porażce, klęsce czy załamaniu. W związku z tym każdy przywódca, niezależnie od tego, czy jest to szef korpo­racji, dowodzący oficer, trener sportowy czy dyrygent orkiestry, po­winien posiadać dwa ważne przekonania: że jest zdolny zrobić to, co powinien, i że jeśli to zrobi, otocze­nie (środowisko) będzie mu sprzyjało (np. podwładni wykonają jego polecenia)[[38]](#footnote-38). Efektywny kierownik jest silnie przekonany o własnych możliwościach (skutecz­ności) oraz wewnętrznym poczuciu kontroli. Sprzyja temu pozytywne myślenie, ponieważ związany jest z wyższym poziomem motywacji, która mo­że wpływać na poziom aspiracji, entuzjazm i wytrwałość w obliczu trudności.

Efektywne kierowanie wymaga two­rzenia przez lidera całej serii różnych sądów i ocen. Musi on zrozu­mieć potrzeby członków grupy, widzieć możliwości oraz ustalać kolejność celów. Musi monitorować zmiany środowiskowe, takie jak struktura celów czy dostępność informacji podczas podejmowania de­cyzji i planowania. Okazało się, że to właśnie optymiści wykazywali się tymi umiejętnościami dzięki wykorzystywaniu większej liczby in­formacji i wytwarzaniu bardziej złożonych strategii decyzyjnych, co owocowało podejmowaniem lepszych decyzji podczas szkolenia[[39]](#footnote-39).

Jak wiadomo, liderzy, szefowie i menadżerowie ponoszą duże koszty skuteczności w pracy. Największym jest oczywiście utrata zdrowia. Duże napięcie emocjonalne oraz presja czasu powodują pojawienie się nerwic wegetatywnych czy też nabytego nadciśnie­nia. Jak już wcześniej wspomniano, udowodniono, że pozytywne myślenie ma niezwykle korzystny wpływ na zdrowie, w tym szczególnie na walkę z chorobami układu krążenia. Jest to kolejna przesłanka do tego, by każdy, kto pracuje – szczególnie na stanowiskach kierowniczych, ale także w innych stresujących zawodach – myślał pozytywnie.

Pozytywne myślenie może być więc zatem kluczo­wą cechą w rozwoju zawodowym, ponieważ wiara w to, że suk­ces jest możliwy, podnosi motywację do działania. Połączenie ukierunkowanego na cel dążenia z wiarą w sukces powoduje zadowole­nie z pracy i umożliwia lepszą koncentrację na zadaniu.

# Podsumowanie

Celem tej pracy była próba określenia wpływu myślenia pozytywnego na jakość życia człowieka.

Pod pojęciem pozytywnego myślenia można rozumieć świadome koncentrowanie się jednostki na pozytywach tego, co ją otacza. Pozytywne myślenie polega na umiejętności dostrzegania talentów w danym człowieku oraz pozytywnych cech, jakie posiada. Umożliwia ono zauważanie oraz rozwijanie jego mocnych stron, zdolności, a także zainteresowań.

W większości opracowań naukowych traktujących o pozytywnym myśleniu można odnaleźć dowody na to, że ma ono istotny wpływ na całe życie człowieka. Reprezentanci tej koncepcji uważają, że każda myśl wysyła pewien magnetyczny sygnał, który przyciąga do człowieka ich odpowiednik. Tym samym im silniej dana jednostka pragnie lub boi się jakiejś sytuacji, tym większa jest szansa, że pojawi się ona w jej życiu. Myśl, której nie towarzyszy żadne uczucie, nie ma dość mocy, by wywrzeć na nią jakikolwiek wpływ. Myśli zatem się materializują i jeśli są negatywne – przyciągną negatywne sytuacje, wydarzenia, itp., a jeśli pozytywne – wówczas przyciągną korzystne sytuacje. Dlatego też niezwykle ważne jest myślenie wyłącznie o tym, czego się pragnie osiągnąć, a więc myślenie pozytywne.

Człowiek nie jest w stanie kontrolować wszystkich swoich myśli, jednak może kontrolować emocje. Te z kolei są silnie sprzężone z procesem myślenia. Negatywne myśli powodują negatywne emocje (np. złość), a pozytywne myśli powodują pozytywne emocje (np. radość). I także emocje mogą wpływać na myśli: pozytywny nastrój wzbudza pozytywne myśli, a zły nastrój - myśli negatywne. W związku z tym pozbycie się negatywnych emocji jest najważniejszym krokiem, aby stać się optymistą.

Z licznych badań przeprowadzonych przez wielu badaczy na przełomie ostatnich lat wynika, że pozytywne myślenie korzystnie wpływa na zdrowie, w tym np. na układ odpornościowy, czy układ krwionośny. Wiąże się to z tym, że osoby pozytywnie nastawione do życia podejmują efektywną walkę z chorobą, gdyż traktują ją jako etap przejściowy, a nie jak wyrok. Ponadto prowadzą zdrowszy tryb życia i mniej się stresują.

Pozytywne myślenie bardzo korzystnie wpływa także na rozwój zawodowy człowieka. Osoby optymistycznie nastawione są zawsze bardziej pewne siebie i wierzą, że osiągną swój cel. Dlatego też chętnie podejmują się różnych wyzwań, których boją się osoby z myślące negatywnie. W związku z tym są w stanie efektywniej rozwijać swoje zdolności. Ponadto są bardziej komunikatywne i częściej lubiane w środowisku. Warto też dodać, że tylko osoby z takim nastawieniem sprawdzają się w rolach kierowniczych czy przywódczych.

Podsumowując, myślenie pozytywne ma korzystny wpływ na jakość życia. Sprawia, że człowiek może się rozwijać fizycznie i psychicznie, jest pewny siebie i bardziej otwarty w stosunku do otoczenia. Wszystko to sprawia, że jest w stanie wykorzystać nadarzające się okazje do swoich celów.

# Bibliografia

**I. Książki:**

1. Alberoni F., *Optymizm,* Wyd. Książka i Wiedza,Warszawa 1997.
2. Byrne R., *The Secret,* Nowa Proza, Warszawa 2007.
3. Czerw A., *Optymizm. Perspektywa psychologiczna,* GWP, Gdańsk 2010.
4. Hill N., *Klucze do sukcesu,* Wyd. Studio Emka, Warszawa 1998.
5. Kożusznik B., *Zachowanie człowieka w organizacji,* PWE, Warszawa 2011.
6. Łasica K. P., *Pociąg do sukcesu*, Wyd. Złote Myśli, Gliwice 2009.
7. Murphy J., *Potęga poświadomości. Księga wewnętrznego i zewnętrznego rozwoju,* Świat Książki, Warszawa 1997.
8. Ogińska-Bulik N., *Stres zawodowy w zawodach usług społecznych. Źródła – konsekwencje – zapobieganie,* Wyd. Difin, Warszawa 2006.
9. *Psychologia pozytywna,* red. J. Czapiński, PWN, Warszawa 2005.
10. Scheich G., *Pozytywne myślenie. Czy może szkodzić?”*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.
11. Tracy B., *Maksimum osiągnięć,* Wyd. Muza SA, Warszawa 2012.
12. Tracy B., *Myśl inaczej – zmień swoje życie,* Wyd. Muza SA, Warszawa 2008.
13. Trzebińska E., *Psychologia pozytywna,* Wyd. Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008.

**II. Czasopisma:**

1. Baker S. R., *Dispositional optimism and health status, symptoms and behaviours: Assessing idiothetic relationships using a prospective daily diary approach,* Psychology&Health, nr 22(4), 2007.
2. Czerw A., *Pora na nowatora, czyli znaczenie kreatywnego myślenia i pozytywnych emocji dla innowacyjności firmy,* Personel i Zarządzanie, nr 10.
3. Dixon A.L., Schertzer S.M.B., *Bouncing back: How salesperson optimism and self-efficacy influence attributions and behaviors following failure. Journal of Personal Selling&Sales Management*, nr 4,2005.
4. Matt K.A., Raikkonen K., Sutton-Tyrell K., Kuller L.H., *Optimistic attitudes protect against progression of carotid atherosclerosis in health middle-aged women,* Psychosomatic Medicine, nr 66, 2004.
5. Scheier M. F., Carver C.S., *Optimism, coping ang health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies, Health Psycholodgy,* nr 4, 1985.
6. Segerstorm S.C., *How does Optimism Suppress Immunity? Evaluation of Three Affective Pathways,* Health Psychology, 25(5), 2006.

**III. Strony internetowe:**

1. http://www.wup.lodz.pl
2. http://www.pozytywne.com
3. http://www.zwodzenie.pl
4. http://kobiecyporadnik.pl
5. http://www.zdrowie.senior.pl
6. http://neuroskoki.info

# Spis rysunków

[Rysunek 1. Rola pozytywnego myślenia w drodze do sukcesu 8](#_Toc342078452)

[Rysunek 2. Rola negatywnego myślenia w drodze do porażki 9](#_Toc342078453)

[Rysunek 3. Zależność między myśleniem a emocjami 10](#_Toc342078454)

1. J. Hajduk, *Pozytywne myślenie* [w:] http://www.wup.lodz.pl/files/ciz/ciz\_por\_pozytyw.pdf (26.11.2012). [↑](#footnote-ref-1)
2. E. Trzebińska, *Psychologia pozytywna,* Wyd. Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008, s. 99. [↑](#footnote-ref-2)
3. J. Czapiński, *Osobowość szczęśliwego człowieka,* [w:] *Psychologia pozytywna,* red. J. Czapiński, PWN, Warszawa 2005, s. 359. [↑](#footnote-ref-3)
4. *Ćwicz pozytywne myślenie* [w:] http://www.pozytywne.com/artykul/30/Cwicz-pozytywne-myslenie (26.11.2012). [↑](#footnote-ref-4)
5. J. Hajduk, *Pozytywne myślenie…,* op. cit. [↑](#footnote-ref-5)
6. L. Tiger, *Optymism: the biology of hope,* Simon&Schuster, New York 1979, s. 18 [za:] A. Czerw, *Optymizm. Perspektywa psychologiczna,* GWP, Gdańsk 2010, s. 13. [↑](#footnote-ref-6)
7. M. W. Matlin, D. J. Stang, *The Pollyanna principle,* Cambridge 1979 [za:] Ibidem, s. 13. [↑](#footnote-ref-7)
8. A. Czerw, *Optymizm. Perspektywa psychologiczna,* GWP, Gdańsk 2010, s. 13. [↑](#footnote-ref-8)
9. Ibidem, s. 14. [↑](#footnote-ref-9)
10. M. F. Scheier, C.S. Carver, *Optimism, coping ang health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies, Health Psycholodgy,* nr 4, 1985, s. 219-247. [↑](#footnote-ref-10)
11. J. Murphy, *Potęga poświadomości. Księga wewnętrznego i zewnętrznego rozwoju,* Świat Książki, Warszawa 1997, s. 47. [↑](#footnote-ref-11)
12. B. Proctor [za:] R. Byrne, *The Secret,* Nowa Proza, Warszawa 2007, s. 4, 9. [↑](#footnote-ref-12)
13. P. Mulford [za:] Ibidem, s. 4. [↑](#footnote-ref-13)
14. J. Assaraf [za:] Ibidem, s. 8. [↑](#footnote-ref-14)
15. J. Vitale [za:] Ibidem, s. 10. [↑](#footnote-ref-15)
16. B. Tracy, *Maksimum osiągnięć,* Wyd. Muza SA, Warszawa 2012, s. 91. [↑](#footnote-ref-16)
17. B. Tracy, *Myśl inaczej – zmień swoje życie,* Wyd. Muza SA, Warszawa 2008, s. 30-31. [↑](#footnote-ref-17)
18. J. Hajduk, *Pozytywne myślenie…,* op. cit. [↑](#footnote-ref-18)
19. R. Byrne*, Sekret*, op. cit., s. 29-31. [↑](#footnote-ref-19)
20. N. Hill, *Klucze do sukcesu,* Wyd. Studio Emka, Warszawa 1998, s. 39. [↑](#footnote-ref-20)
21. B. Tracy, *Myśl inaczej…,* op. cit., s. 30-31. [↑](#footnote-ref-21)
22. K. P. Łasica, *Pociąg do sukcesu*, Wyd. Złote Myśli, Gliwice 2009, s. 17. [↑](#footnote-ref-22)
23. G. Scheich, *Pozytywne myślenie. Czy może szkodzić?”*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000, s. 14. [↑](#footnote-ref-23)
24. A. Posacki, *Szkody pozytywnego myślenia* [w:] http://www.zwodzenie.pl/articles.php?article\_id=6 (28.11.2012). [↑](#footnote-ref-24)
25. A. Czapczyńska, *= długie i zdrowe życie!* [w:] http://kobiecyporadnik.pl/kat,1026341,title, Pozytywne-myslenie-dlugie-i-zdrowe-zycie,wid,14958081,nasz\_temat.html?smjtticaid=6f9e9 (28.11.2012). [↑](#footnote-ref-25)
26. K.A. Matt, K. Raikkonen, K. Sutton-Tyrell, L.H. Kuller, *Optimistic attitudes protect against progression of carotid atherosclerosis in health middle-aged women,* Psychosomatic Medicine, nr 66, 2004, s. 640-644. [↑](#footnote-ref-26)
27. S. R. Baker. *Dispositional optimism and health status, symptoms and behaviours: Assessing idiothetic relationships using a prospective daily diary approach,* Psychology&Health, nr 22(4), 2007, s. 431-455. [↑](#footnote-ref-27)
28. S.C. Segerstorm, *How does Optimism Suppress Immunity? Evaluation of Three Affective Pathways,* Health Psychology, 25(5), 2006, s. 653-567. [↑](#footnote-ref-28)
29. I. Majewska-Opiełka, *Ciężka choroba: pozytywne myślenie pomaga,* [w:] http://www.zdrowie.senior.pl/ 75,0,Ciezka-choroba-pozytywne-myslenie-pomaga,15264.html (29.11.2012). [↑](#footnote-ref-29)
30. M. Kochanowska, *Biologia stresu* [w:] http://neuroskoki.info/biologia-stresu/ (29.11.2012). [↑](#footnote-ref-30)
31. A. Czapczyńska, *Pozytywne myślenie = długie i zdrowe życie!* [w:] http://kobiecyporadnik.pl/kat,1026341,title, Pozytywne-myslenie-dlugie-i-zdrowe-zycie,wid,14958081,nasz\_temat.html?smjtticaid=6f9e9 (29.11.2012). [↑](#footnote-ref-31)
32. N. Ogińska-Bulik, *Stres zawodowy w zawodach usług społecznych. Źródła – konsekwencje – zapobieganie,* Wyd. Difin, Warszawa 2006, s. 25. [↑](#footnote-ref-32)
33. A.L. Dixon, S.M.B. Schertzer, *Bouncing back: How salesperson optimism and self-efficacy influence attributions and behaviors following failure. Journal of Personal Selling&Sales Management*, nr 4,2005, s. 361-369. [↑](#footnote-ref-33)
34. N. Ogińska-Bulik, *Stres zawodowy…,* op. cit., s. 26. [↑](#footnote-ref-34)
35. A. Czerw, *Pora na nowatora, czyli znaczenie kreatywnego myślenia i pozytywnych emocji dla innowacyjności firmy,* Personel i Zarządzanie, nr 10, s. 36-38. [↑](#footnote-ref-35)
36. F. Alberoni, *Optymizm,* Wyd. Książka i Wiedza,Warszawa 1997, s. 69. [↑](#footnote-ref-36)
37. Ibidem, s. 36. [↑](#footnote-ref-37)
38. Ibidem, s. 37. [↑](#footnote-ref-38)
39. B. Kożusznik, *Zachowanie człowieka w organizacji,* PWE, Warszawa 2011, s. 144-145. [↑](#footnote-ref-39)