

## De kracht van positief denken

Wist je dat negatieve gedachten negatieve gevoelens oproepen? Ze geven je een negatieve uitstraling en hebben een negatieve uitwerking op jouw mentaliteit en lichaam. Maar positieve gedachten hebben een directe invloed op je zenuwstelsel en je immuunsysteem. Je uitstraling naar je omgeving is positief en vriendelijk.

Lach dus meer, kijk naar wat goed gaat en niet naar wat niet lukt! Complimenteer jezelf en je omgeving. Lach naar anderen en ze zullen terug lachen naar jouw.

Positief denken is niet altijd makkelijk! Als je chronisch ziek bent, dan kan het erg moeilijk zijn. Bij veel pijn, constant een ziek gevoel... het is geen pretje. Toch kan je jezelf beter voelen als je leert positief te denken!

Je ligt `s avonds in bed en er komen alleen maar negatieve gedachten in je op: het ging vandaag niet goed, ik kon dit en dat niet afmaken, ik had weer de hele dag pijn gehad, misselijk geweest, erg moe.....

Neeeeeee, ga niet in op deze gedachten!!!! Denk aan wat goed of mooi was op deze dag! En dit hoeven echt niet grote dingen te zijn hoor!!! Leer ook de kleine dingen waarderen! Er is zoveel moois! Net als bijvoorbeeld: wat is die bloem prachtig in mijn tuin of wat was het gezellig om met mijn vriendin even een kopje thee te kunnen drinken en lekker bij te kletsen of wat ben ik trots op mijn kindje, wat was hij of zij een goed hulpje vandaag.....

Op het begin zal het moeilijk zijn, maar met de tijd wordt het makkelijker en makkelijker geloof me.

Chronisch ziek zijn is niet leuk, maar geef het niet op!

Om jouw te ondersteunen met je strijd en om te helpen met positief denken, post ik op facebook de volgende 45 dagen, elke dag een foto over positief denken!

Zet hem op kanjer, je kan het !!!!!!!!!!!



Mijn facebook pagina vind je hier: <https://www.facebook.com/praktijkenmian>