تطوير الذات

أورد المختصون في تطوير الذات العديد من تعريفات التفكير الايجابي ، فعرفه بعضهم بأنه مجموعة من المهارات المكتسبة التي تمكن الإنسان من التغلب على مشاكله، وعرفه آخرون بأنه التفاؤل، وقال آخرون أن التفكير الايجابي هو بداية الطريق للنجاح. فحين يفكر الإنسان بإيجابية، فإنه يبرمج عقله ليفكر بشكل ايجابي، و هذا ينعكس على سلوكه.

و هناك العديد من المهارات التي تؤدي الى التفكير الايجابي مثل: اختيار العبارات التي تساعد على النجاح، وتكرارها وكتابتها. وكذلك مراقبة الأفكار و التخلص من السلبية منها ، لأن الاستمرار في التفكير فيها سيحولها إلى حقيقة، وبالتالي ستؤثر سلبا على السلوك. بالاضافة الى تحفيز الذات وبرمجتها بتأكيدات ايجابية. كما يساعد التحدث إلى الآخرين و مناقشة المخاوف ودواعي القلق مع صديق أو شخص جدير بالثقة على تنمية التفكير الايجابي.