

أسباب التفكير السلبي التهكم والانتقاد السلبي الذي قد يتعرّض له الشخص من الوسيط المحيط به. ضعف الثقة بالنفس والخوف من الفشل في إتمام المهام الموكلة من قبل الآخرين. التركيز على أحداث العالم السلبية من حروب وكوارث وأزمات. التخلص من الأفكار السلبية اكتب أفكارك السلبية المتعلقة بجوانب حياتك المختلفة، العلاقات الاجتماعية، بعد تحديدك لتلك الأفكار فإنك تكون قد قطعت منصف الطريق. اكتب عكس كل تلك القناعات السلبية التي قمت بكتابتها سابقاً في ورقة أخرى. مزّق ورقة القناعات السلبية أو احرقها حسب ما تجده مناسب، عليك بتكرار هذه الخطوة - كتابة المعتقدات السلبية ومن ثم التخلص منها- ريثما تشعر بأنك لم تعد مقتنعاً بتلك القناعات وأنها أصبحت من الماضي اقرأ ورقة المعتقدات الإيجابية بصوت مسموع وكرّها بشكل يومي، لا سيّما قبل النوم لأن العقل الباطن يظل يكرر ما يتم التفكير به قبل النوم مباشرة. ابتعد عن السلبيين الذين يكررون العبارات السلبية والمحبطة، أو على الأقل كن مقتنعاً في داخلك بأن تلك أفكار خاطئة ولا داعي للتفكير بها. وكن واثقاً أن الأمور ستكون على خير ما يرام.