



ŠTUDIJSKI KROŽKI

VODJA ŠTUDIJSKEGA KROŽKA

dr. Selma Filipančič Jenko, univ.  
dipl. prav.



05 90814 90

info@drustvo-novus.com

Trg mladosti 6, 3320 Velenje

www.drustvo-novus.com

## VPLIV LEPIH MISLI NA ZDRAVJE



Naše misli lahko vplivajo na  
naše možgane na biološki  
ravni.

Ljudje z optimističnim  
pogledom na svet močnejši  
imunski sistem.

Pozitivno razmišljanje lahko  
pomaga pri obvladovanju  
stresa.

Pozitiven odnos do drugih  
lahko okrepi odnose in olajša  
reševanje konfliktov.



# SEM ZDRAV, KER POZITIVNO RAZMIŠLJAM



V sodelovanju z:

REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA VZGOJO IN IZOBRAŽEVANJE

Andragoški center Republike Slovenije  
Slovenian Institute for Adult Education

## DOBIMO TISTO, O ČEMER RAZMIŠLJAMO

Pomembno je biti pozoren na svoje misli, saj se naše mišljenje odraža v našem življenju.

Pomembne so:  
Vaje za krepitev pozitivnega mišljenja in vizualizacije.

Premagovanje negativnih miselnih vzorcev in omejujočih prepričanj.

Hvaležnost kot ključni element, da prejemamo pozitivne izkušnje



## AFIRMACIJE POMAGAJO

Za povečanje samozavesti: "Sem sposoben in močan."

Za doseganje ciljev: "Vsak dan se približam svojim ciljem."

Za izboljšanje odnosov:  
"Zasluzim si spoštljivo in ljubeče ravnanje."

Za zmanjšanje stresa: "Miren sem in sproščen."

## POZITIVNE MISLI



OPTIMIST



Moč misli vpliv na naše življenje.

Vsak zmore preusmeriti negativne misli v pozitivne.

Negativni samo-govor poslabšuje počutje.

Pomembno se je osredotočiti na hvaležnost.

Vizualizacija ciljev pripomore, da smo pozorni na naše misli.