

## O Pensamento Positivo

### 15 dicas sobre o pensamento positivo

Achei muito interessantes essas 15 dicas sobre o Pensamento Positivo. Então, resolvi postar no meu site, seja abaixo:

- 1. Ser positivo também é uma questão de escolha.** Portanto, saiba que a iniciativa tem que vir de você. "As pessoas positivas são mais racionais", diz o coach André Lado Cruz.
- 2. A atitude positiva pode ser treinada.** Uma boa maneira de praticá-la é meditar diariamente, mesmo que por pouco tempo. A meditação consiste em observar os próprios pensamentos. "Se o pensamento não é o que você quer, finja que ele é uma nuvem e deixe-o passar", diz Teresa Guimarães.
- 3. As pessoas positivas não são imediatistas.** Elas conseguem analisar uma situação e enxergar adiante. Por isso, André Lado Cruz ensina que uma maneira de ser positivo é pensar a longo prazo. Lembre-se que o futuro é produzido no presente e o que não está tão bom agora pode se tornar melhor se cultivado com positividade. "Ter um objetivo faz com que o peso do caminho seja suportável", completa.
- 4. Ver fotos de animais e coisas fofas pode ter um impacto benéfico maior do que você imagina.** Uma pesquisa de 2012 desenvolvida pela Universidade de Leicester mostrou que olhar imagens de filhotes fofos aumenta a concentração, fazendo com que o desempenho em atividades cotidianas melhore. Com mais foco, é possível encontrar soluções racionais e lógicas para os problemas que aparecem.
- 5. A música traz muitos benefícios.** Entre eles, a capacidade de liberar o estresse e cultivar o modo de expressão pessoal. Que tal aprender a assoviar aquela sua música favorita?
- 6. Ria e sorria!** Pensar positivo é uma questão de treino. Para isso, tente sempre emanar positividade. Se parecer algo muito difícil, a coach Teresa sugere uma técnica. "Quando estiver se sentindo carregado, feche os olhos e abra um sorriso. Ou, então, mostre os dentes para o espelho. Percebeu que algo dentro de você ficou mais leve?". Nós testamos e percebemos.
- 7. Avalie todos os lados de uma situação.** Terminou com o parceiro ou brigou com a amiga? Talvez seja hora de rever quais pessoas são necessárias na sua vida. "A pessoa positiva tem uma atitude racional diante da vida. No fundo, como acredita que tudo é bom, ela foca no lado afirmativo das oportunidades que a vida oferece", conta Teresa.
- 8. Cultive relacionamentos enriquecedores com pessoas edificantes.** Também não tenha receio de cortar aquelas pessoas que fazem mal do seu convívio. "Somos estações receptoras e transmissoras. Têm pessoas que exalam coisas boas e nos

fazem querer ficar perto. Por outro lado, tem gente que você mal sente perto e já quer sair. Cultivar a relação com quem nos faz bem é necessário para a saúde mental", explica a life coach.

**9. Desconectar-se um pouco dos problemas é importante para manter uma atitude positiva.** Desligue o computador ou a televisão e vá dar uma volta no quarteirão, apreciando os sons ao redor. "É difícil ser positivo em um mundo em que somos bombardeados com informações negativas", comenta Teresa.

**10. Cuidado com o ambiente que você cria,** tanto para seus amigos quanto para a sua família. O terapeuta Fábio Mocci explica que o ambiente influencia a maneira como a pessoa encara a vida, principalmente a forma de criação. "O contexto familiar em que você está envolvido pesa muito. Se a pessoa tem pais opressores, pode se tornar uma pessimista". Por isso, perceba se seu pessimismo é "herdado" e livre-se dele. E procure sempre criar um ambiente harmonioso ao seu redor.

**11. Diga 'sim' para novas oportunidades.** Seja uma pessoa mais aberta aos acontecimentos não planejados. Muitas coisas boas podem vir de lugares que você nem esperava e mergulhar no desconhecido costuma expandir suas visões de mundo.

**12. Não tome decisões em situações de emoção extrema, seja de raiva ou felicidade.** Na euforia, muitas vezes dizemos coisas que podemos nos arrepender depois, o que acaba criando uma situação desconfortável para todos. Uma pessoa positiva é, antes de tudo, racional e consciente de suas próprias ações. Na dúvida, clareie a mente, respire fundo e conte até 10.

**13. Preste atenção não só ao que você fala, mas em como fala.** Uma técnica interessante é sempre se questionar a quem a informação trará benefício. "Não adianta querer ser positivo se ficar falando mal dos outros", exemplifica André.

**14. Gaste seu tempo com experiências em vez de bens.** O aprendizado das vivências é significativo para o resto da vida. "Um dos benefícios é sentir-se bem. Cada pensamento e ação produz uma descarga bioquímica que faz as pessoas experimentarem sensações diferentes a cada nova experiência", conta Teresa Guimarães.

**15. Faça uma limpeza interna.** Não guardar mágoas e perdoar falhas são maneiras de começar esse processo. "A 'ecologia interna' faz com que haja uma reciclagem dos pensamentos ruins, e os reelabora internamente para devolver para o ambiente de maneira mais suave, mais agradável e condizente com a nossa identidade", diz a coach.

Fonte: <http://delas.ig.com.br/comportamento/2013-07-13/15-coisas-que-voce-precisa-saber-sobre-pensamento-positivo.html>