

03

Para saber mais: Otimismo

O otimismo já se provou ser um aliado forte para manter os pensamentos leves e positivos, sem perder de vista a realidade e os objetivos que se deseja alcançar.

Por isso, trouxe aqui dois artigos que falam sobre este tema para você aprender ainda mais sobre o assunto:

- Artigo ["Ser otimista traz benefícios financeiros"](https://hbrbr.com.br/ser-otimista-traz-beneficios-financeiros/), de Michelle Gielan, para Havard Business Review BR (<https://hbrbr.com.br/ser-otimista-traz-beneficios-financeiros/>) e ["Por que vale a pena ser otimista"](https://g1.globo.com/especial-publicitario/colgate/siga-sorrindo/noticia/2020/03/24/por-que-vale-a-pena-ser-otimista.ghtml) (<https://g1.globo.com/especial-publicitario/colgate/siga-sorrindo/noticia/2020/03/24/por-que-vale-a-pena-ser-otimista.ghtml>).
- Artigo ["Vale a pena ser sempre otimista?"](https://pt.aleteia.org/2018/04/01/vale-a-pena-ser-sempre-otimista/), de Javier Fiz Pérez, para Aleteia (<https://pt.aleteia.org/2018/04/01/vale-a-pena-ser-sempre-otimista/>).

Confira também o vídeo a seguir de Mariana Neves, que fala sobre como lidar com pensamentos ruins:

Como Lidar Com Pensamentos Ruins e Sentimentos Decorrentes do ...

