

## Explicação

Talvez uma das fontes do estresse da Fabiana é que ela sempre acha que as coisas não darão certas ou que algo foi mal feito por ela:

- Não vou bem na prova da faculdade.
- Cliente vai ligar reclamando.
- Não consegui entregar a tempo a proposta.
- Ter que aprender uma linguagem nova de programação.

Se a Fabiana quer aprender a combater pensamentos negativos ela precisa fazer algumas coisas, como por exemplo:

**identificar os pensamentos negativos automáticos.**

Para livrar-se dos pensamentos negativos que impedem a Fernanda adquirir uma perspectiva positiva, ela precisará tornar-se mais consciente dos "pensamentos negativos automáticos". Quando reconhecê-los, ela estará em posição de desafiá-los e de ordenar que saiam da sua mente.

Um exemplo de pensamento negativo automático é quando ela ouve que terá uma prova em breve e já pensa, "eu vou me dar mal". O pensamento é automático porque é a reação inicial ao ouvir sobre a prova.

Depois disso, Fabiana precisa **desafiar os pensamentos negativos**.

Mesmo que ela tenha passado a maior parte da vida pensando negativamente, Fabiana não precisa continuar sendo uma pessoa negativa. Sempre que ela tiver um pensamento negativo, especialmente se for um pensamento automático negativo, pare e considere se ele é verdadeiro.

Uma forma de desafiar a mentalidade negativa é sendo objetivo. Anote o pensamento negativo e pense em como você reagiria se alguém o compartilhasse com você.

É provável que a Fabiana consiga refutar objetivamente a negatividade de outra pessoa, mesmo que ache difícil fazer isso por si mesmo.

Por exemplo, Fabiana pode ter o seguinte pensamento negativo: "Eu sempre me dou mal nas provas". É provável que ela ainda estaria na escola se sempre fosse mal nas provas.

Então ela pode revisar seus arquivos ou notas e encontre provas em que foi aprovado para desafiar o pensamento negativo. Ela poderá até encontrar provas em que recebeu notas como dez e oito, confirmando ainda mais o exagero da negatividade.

Agora que a Fabiana tomou toda essa consciência, vem o próximo passo importante.

**Substitua pensamentos negativos por positivos.**

Quando a Fabiana estiver confiante de que pode identificar e desafiar os pensamentos negativos, ela estará pronta para fazer escolhas ativas para substituí-los por pensamentos positivos.

Isso não significa que tudo na vida será sempre positivo, é normal apresentarmos diversas emoções.

No entanto, é possível trabalhar para substituir os padrões de raciocínio diários e que não contribuem em nada pelos pensamentos que o ajudam a crescer.

Por exemplo, se a Fabiana tiver o pensamento, “provavelmente serei reprovado”, pare.

Ela já o identificou como negativo e avaliou sua exatidão.

Agora, tente substituí-lo por um pensamento positivo.

Ele não deve ser cegamente otimista, como "eu definitivamente vou tirar 10 na prova, mesmo sem estudar". Pode ser algo tão simples como "eu tenho tempo para estudar e me preparar para ir tão bem na prova quanto for possível".

Use o poder das perguntas. Quando você faz uma pergunta ao seu cérebro, ele tende a encontrar a resposta. Se você perguntar a si mesmo: "Por que a vida é tão terrível?", o cérebro tentará responder.

O mesmo acontece se perguntar: "Como consegui ter tanta sorte?". Faça perguntas que direcionem o foco da mente para os pensamentos positivos.