

 03

Pensamentos negativos

“Pensar positivo” é o conselho geral para superar qualquer dificuldade. Mas, afinal, o que é ser positivo?

Uma pessoa positiva é aquela que é confiante na vida.

Mas há uma grande diferença entre ser positivo e ser idealista. As pessoas positivas são realistas. O pensamento positivo saudável gera pensamentos e atitudes que vão refletir na vida. Por exemplo, para passar no vestibular, a pessoa se motiva para estudar.

Pensando nisso, compartilhamos alguns exercícios que você pode colocar em prática no dia a dia e se tornar uma pessoa positiva.

Ser positivo também é uma questão de escolha. Portanto, saiba que a iniciativa tem que vir de você. As pessoas positivas são mais racionais.

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.

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.

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?