

 07

Para saber mais

Conheça algumas intervenções muito simples que podem, com o tempo reprogramar o seu cérebro de forma mais positiva:

Procure 3 pontos positivos diariamente.

Ao final de cada dia, faça uma lista de 3 coisas boas que aconteceram especificamente naquele dia e reflita sobre o que fez com que elas acontecessem.

As coisas boas podem ser qualquer coisa: esbarrar em um velho amigo, um comentário positivo de alguém no trabalho, um pôr do sol bonito.

Celebrar pequenas vitórias também tem efeito comprovado de alimentar a motivação e inflamar a alegria. Como você grava suas coisas boas diariamente, você tende a se sentir melhor.

Dê uma mensagem diária de incentivo para alguém.

Pegue as coisas positivas melhorando para reconhecer as pessoas que você notou que também mudaram positivamente.

Tire 1 minuto para agradecer ou reconhecer alguém por seus esforços, de amigos e familiares para as pessoas no trabalho. Uma ótima maneira de fazer isso é através do envio de e-mail diário para alguém.

Pode ser a sua antiga professora, com os conselhos que você tem seguido diariamente, um colega de trabalho ou alguma pessoa que você conheceu. Mostre coragem e diga “obrigado”.