



## Para saber mais

"Positividade atrai positividade" da mesma forma que "negatividade atrai negatividade". Se for gentil, agradável e prestativo, você poderá esperar o mesmo tratamento de volta. Por outro lado, se você for rude, não tiver boas maneiras e for indelicado, os outros não vão respeitá-lo e evitarão sua companhia, devido à sua atitude pouco atraente ou depreciativa.

Nem sempre podemos controlar os acontecimentos da vida, mas podemos controlar o que decidimos pensar e sentir a respeito deles. Você pode optar por enxergar ou não as coisas de forma positiva. Você decide.

Mantenha-se fisicamente em forma e coma alimentos saudáveis. Essas são bases importantes para uma mentalidade positiva — é muito mais difícil se sentir positivo quando se está doente ou fora de forma.

Ria com frequência. As risadas e as emoções positivas geradas com a comédia, o entretenimento e as atividades divertidas são parte importante da manutenção do ânimo. E sim, é bom dar risada em situações adversas — às vezes o humor é tudo o que você precisa para começar a consertar as coisas.

Se você sentir que um dia não foi bom, pense em todas as coisas boas que aconteceram naquele dia e em quão piores as coisas ruins poderiam ter sido. Você poderá ficar surpreso com o quão bom esse dia vai parecer após ser encarado dessa forma.

Possuir um senso de controle sobre a vida é uma parte importante da mentalidade positiva.