

# 4 claves para impulsar el pensamiento positivo

Estrategias que impulsan el pensamiento positivo, según la ciencia.



Cuando piensas en positivo, simplemente no puedes evitar ser optimista, incluso cuando otros a tu alrededor se sienten miserables. Como resultado, eres más feliz y más satisfecho con tu vida. Entonces, ¿cómo logras que tu cerebro obstinado comience a pensar en positivo?

## 1. Practica gratitud

Seré el primero en admitir que hay un número infinito de cosas por las que estar enojado, triste o ansioso. Pero la verdad es que también hay un número

infinito de cosas por las que podemos sentirnos apasionados, alegres y emocionados. Depende de nosotros decidir en qué queremos centrarnos.

Una forma de entrenar tu cerebro para que se concentre en lo positivo es practicar la gratitud. La gratitud es cuando sentimos o expresamos gratitud por las personas, cosas y experiencias que tenemos. Cuando expresamos gratitud en el trabajo, podemos obtener más fácilmente el respeto y la camaradería de aquellos con los que trabajamos. Cuando estamos agradecidos con nuestros socios o amigos, ellos son más generosos y amables con nosotros. Cuando estamos agradecidos por las pequeñas cosas en nuestra vida cotidiana, encontramos más significado y satisfacción en nuestras vidas.

¿Necesitas construir un hábito de gratitud? Hablaremos de ello en el próximo artículo.

## 2. Saborea los buenos momentos

Con demasiada frecuencia dejamos pasar los buenos momentos, sin celebrarlos realmente. Tal vez tu amigo te da un pequeño regalo o un colega te hace reír. ¿Te detienes a notar y apreciar estos pequeños placeres que la vida te ofrece? Si no, entonces podrías beneficiarte de saborear.

Saborear solo significa aferrarse a los buenos pensamientos y emociones que tenemos. Puedes saborear aferrándote a las emociones que estás sintiendo en momentos positivos. O puedes saborear pensando en experiencias positivas de hace mucho tiempo. Saborear es una excelente manera de desarrollar un flujo duradero de pensamientos y emociones positivas.

## 3. Genera emociones positivas viendo videos divertidos

La teoría de ampliar y construir sugiere que experimentar emociones positivas construye nuestros recursos psicológicos, intelectuales y sociales, lo

que nos permite beneficiarnos más de nuestras experiencias y ser más felices. Entonces, ¿cómo infundimos nuestras vidas con pequeñas ráfagas de emoción positiva?

Una de ellas es ver videos positivos o divertidos. Ver videos de gatos o videos inspiradores pueden generar un impulso rápido de emociones positivas que pueden ayudar a alimentar una espiral ascendente de emociones positivas. Solo asegúrate de aferrarte mentalmente a las emociones positivas que surgen utilizando estrategias como saborear, para que lleves tu buen humor contigo cuando salgas del sofá. Y ten cuidado de no ser absorbido por mucho tiempo viendo videos o puedes terminar sintiéndose culpable por no hacer más.

## 4. Deja de minimizar tus éxitos

Tenemos la mala costumbre de minimizar nuestros éxitos y no apreciar completamente nuestras victorias. Por ejemplo, podemos decir: "No me fue tan bien como quería". Pero esto no reconoce el esfuerzo que pones, esfuerzo que no todos *harían*. Estas frases minimizan tus pequeños éxitos en lugar de celebrarlos. A medida que persigues el pensamiento positivo, la felicidad o el bienestar, sea cual sea tu objetivo, toma nota de tus victorias. Después de cada pequeña victoria, celebra un poco.

Mejorando así tus niveles de felicidad y bienestar que es el deseo de todo el equipo de Go Be Happy !

Team Go Be Happy !  
[www.gobehappy.ch](http://www.gobehappy.ch)

P.D: Artículo protegido por leyes internacionales de propiedad intelectual y usted acepta cumplirlas. Más información en nuestro Website.