



6 maneres per desenvolupar el pensament positiu i ser més feliç

[inicentrareport]Tots tenim un conjunt de missatges que es reproduïxen una vegada i una altra dins la nostra ment. Aquest diàleg intern influeix en les nostres paraules, accions, hàbits, relacions i fins i tot en el destí de la nostra vida. Amb molta freqüència aquest diàleg que mantenim dins el nostre cap és negatiu i fa que estiguem esperant sempre a què passi el pitjor, fins al punt que les nostres converses es basen en "tot està malament".

Molts estudis confirmen que tenir un pensament positiu ajuda a arribar a l'èxit, és per això que a Psychology Today expliquen 6 passos a seguir per tenir un enfocament més optimista:

1. Practica la gratitud

Fer una llista de les coses de la teva vida per les que estàs agraït, t'ajudarà a allunyar-te de la negativitat. Pots estar agraït per totes les comoditats de les quals gaudeixes o per les persones que t'envolten. Mantenir un diari de gratitud, sigui en paper o digital, t'ajudarà a recordar que has de mantenir a la teva ment aquelles coses bones que tens.

2. Dues passes endavant

Es tracta de ser pacient amb tu mateix i observar quins són els teus patrons de pensament. Quan detectis un pensament negatiu, pren-te un moment per contraatacar-lo amb observacions positives. És com fer dues passes endavant després d'haver fet un pas enrere.

3. Postura positiva

La ment i el cos tenen una connexió intrínseca i tenen un profund impacte entre si. Així, si t'està costant veure el cantó bo de la situació, intenta adoptar una postura positiva. Posa't dret, amb les espatlles aixecats, la barbata elevada i estira els braços tant com sigui possible. Si mantens una bona postura, aconseguiràs que la teva ment segueixi el mateix camí.

4. Somriu

El somriure és una de les maneres que té el cos per enganyar la ment. El simple acte de somriure pot canviar immediatament la manera en la qual et sents, fins i tot si no tens cap motiu per somriure. Fes-ho tot el que puguis, et sorprendrà com reacciona la teva ment!

5. Allunya't de la gent negativa

Envolta't de persones positives. És molt més difícil mantenir una perspectiva positiva si els teus amics, família i companys tenen constantment un pensament negatiu. Sempre que quedis atrapat en una conversa negativa, intenta canviar el tema cap a alguna cosa positiva.

6. Fes un acte amable

És molt fàcil quedar-te atrapat dins el teu món i oblidar-te de la resta de persones que t'envolten. Sortir de la teva rutina diària i ajudar a algú pot donar-te una altra perspectiva i omplir-te de positivitat. Pots trucar a un familiar o amic que estigui passant per un moment dolent i animar-lo, fer-li un comentari bonic a algú o simplement ajudar a un company. Ja veuràs com immediatament et sentiràs bé.

Encara que de vegades la vida no sigui del tot fàcil, la perspectiva és la que determina com la vivim. Intenta mantenir la teva ment positiva i gaudeix de la vida.[facentrareport]