



# Què és i per què necessites l'efecte heliotròpic a la teva vida?

[inicentrareport] Tenint en compte la situació que estem vivint és normal que tinguem alts i baixos i que no aconseguim veure les coses positives que passen al nostre costat. Aquesta espiral d'energia negativa, a la llarga pot ser perjudicial per a la nostra salut mental. Molts estudis demostren que és el nostre propi cervell el que no ens deixa ser optimistes, ja que, els pensaments negatius sempre són més forts que els positius.

Per això us volem parlar de l'efecte heliotròpic, una nova tècnica per alliberar-vos dels pensaments negatius quan circulin per la vostra ment.

## En què consisteix aquest efecte?

Aquest efecte es basa a buscar coses positives en els records vitals. És a dir, en mantenir un enfocament optimista a l'hora de veure i entendre el nostre entorn. Diversos estudis han demostrat que quan passa alguna cosa alegre el nostre cervell ho guarda i ho recorda amb més exactitud.

L'efecte heliotròpic no només allunya els nostres pensaments negatius de l'inconscient sinó que genera efectes bons per al nostre organisme. És a dir, gràcies a aquesta espiral de positivitat el nostre cos produeix més anticòssos, la memòria s'agilitza, la nostra atenció es potencia, aprenem més fàcilment, filtrem millor, creix la curiositat, la creativitat i l'exploració, la nostra productivitat millora...

Per tant, si algun dia la negativitat et supera, pensa en els moments feliços de la teva vida, amb família, amics/gues, parella...Ja veuràs que l'efecte heliotròpic t'ajudarà a animar-te i a enfrontar-te amb la rutina!  
[ficientrareport]