

## Como pensar positivo

A adoção de uma perspectiva positiva é uma escolha. Fabiana pode escolher ter pensamentos que elevem seu estado de espírito, lancem uma luz construtiva sobre as situações difíceis e, no geral, coloram o dia com abordagens mais positivas e otimistas dos elementos do cotidiano.

Ao decidir adotar uma visão positiva sobre a vida, Fabiana pode acessar um estado de ânimo positivo e a encarar a vida como algo cheio de possibilidades e soluções, em vez de preocupações e obstáculos. Siga estes passos para aprender a pensar mais positivamente.

Para a Fabiana ter mais consciência para desenvolver abordagens mais otimistas ela precisa fazer algumas coisas, como por exemplo:

### **Assumir a responsabilidade por suas atitudes.**

Fabiana é a única responsável pelos pensamentos que tem, e a forma como encara a vida é uma escolha. Se ela tende a pensar de forma negativa, essa é uma escolha. Com a prática, ela poderá optar por uma perspectiva mais positiva.

### **Entenda os benefícios do pensamento positivo.**

Decidir pensar de forma mais positiva o ajudará a assumir o controle da vida e a tornar as experiências diárias mais agradáveis, além de beneficiar a saúde física e mental, assim como a sua capacidade de lidar com mudanças. Lembrar desses benefícios pode ajudar a Fabiana a motivar-se ainda mais para pensar positivo de forma constante. Aqui estão alguns benefícios do pensamento positivo:

- Aumento da expectativa de vida;
- Taxas reduzidas de depressão e angústia;
- Maior resistência aos resfriados comuns;
- Melhora do bem-estar físico e mental;
- Melhora das habilidades de enfrentamento durante os períodos de estresse;
- Maior naturalidade para formar relações e fortalecer vínculos.

### **Mantenha um diário para refletir sobre seus pensamentos.**

Anotar os pensamentos permitirá que você observe as coisas com distanciamento e avalie padrões de raciocínio. Anote pensamentos e sentimentos e tente detectar quaisquer gatilhos que causem pensamentos positivos ou negativos. Usar apenas vinte minutos para isso, ao final de cada dia, pode ser uma forma valiosa de identificar pensamentos negativos e elaborar um plano para transformá-los em pensamentos positivos.

O diário pode possuir o formato que preferir. Se não quiser escrever parágrafos longos e reflexivos, você pode simplesmente fazer uma lista dos cinco pensamentos negativos e positivos mais frequentes naquele dia.

Dê-se tempo e oportunidades para avaliar e refletir sobre as informações do diário. Se escrever todos os dias, você poderá refletir ao final de cada semana.

