

08

## Pensamento positivo

Para controlar as emoções é importante focar diariamente em pensamentos positivos, procurando ser otimista e centrando-se nas soluções e não nos problemas. Assim, algumas das formas que podem ajudar a pensar positivo incluem:

**Registrar diariamente os momentos positivos:** ao final de cada dia deve registrar 3 momentos agradáveis que tenham acontecido, escrevendo ou fotografando, por exemplo;

**Rir e sorrir:** deve-se manter o humor positivo e estável durante o dia, rindo-se de si e com os outros;

**Ser fiel aos seus valores:** é importante registrar os valores fundamentais da vida num papel e viver seguindo-os sempre que possível;

**Conviver com pessoas importantes:** deve-se manter relacionar com pessoas que provocam sentimentos agradáveis, como família ou amigos próximos;

**Planejar o dia-a-dia:** para ser positivista deve planejar as rotinas do trabalho, domésticas ou de lazer, usando uma agenda, pensando sempre que vai conseguir.

**Ser cauteloso e ponderado:** deve-se avaliar bem todas as situações, antecipando o que pode acontecer de positivo e de negativo;

**Ser flexível:** a pessoa deve procurar adaptar-se às situações, colocando-se sempre no lugar da outra pessoa. Estas são algumas regras que o podem ajudar a ser mais positivo, no entanto é importante relembrar que ser positivo é acima de tudo uma escolha que cada um deve fazer.

Além disso, ter hábitos saudáveis, como manter uma alimentação equilibrada, praticar exercício físico e dormir bem, é essencial para se se sentir bem e em equilíbrio, contribuindo também para a forma positiva e bem-estar.