



¿Cómo cultivar un pensamiento POSITIVO?

01

Las situaciones negativas pueden darse por varios motivos, distingue lo que está bajo tu control y emplea tu energía en ello.



06

Detecta y sustituye los pensamientos que te crean emociones negativas, por otros adaptativos, que te ayuden a afrontar las emociones.



02

Felicítate internamente cuando hagas un buen trabajo y agradece los elogios de los demás.



07

Si alguien no está de acuerdo con tu opinión, no significa que no sea válida o que tú valgas menos, cada uno tiene una visión diferente.



03

Escucha las opiniones ajenas pero ten en cuenta sobre todo tu criterio.



08

Ten un pensamiento flexible, no hagas valoraciones extremistas y rígidas de la realidad.



04

Valora los hechos en su justa medida. Esto te ayudará a mantener las emociones negativas bajo control.



09

Motívate con frases tipo "Me gustaría" o "Desearía" que te llevarán a trazar caminos para conseguir tus metas.



05

Ante un hecho imprevisto mantén la perspectiva y actúa de forma serena, no te dejes llevar por prejuicios o creencias que pueden llevarte a comportamientos equivocados.



10

Sé objetivo a la hora de valorar el futuro, no te pongas en lo peor para no sufrir de forma innecesaria.

