

¿Cómo ser positivo?

Todo depende de ti y de que interiorices este proceso. Pero hay ideas que te pueden ayudar a alejar la negatividad.

Reemplaza los pensamientos negativos con otros positivos. Supongamos que últimamente te duele el estómago. No te lances a pensar de inmediato que tal vez tengas cáncer de estómago. Mejor analiza lo que estás comiendo y busca una solución positiva, como ir a un médico.

Si estás planificando unas vacaciones, no te pongas a pensar en que el avión se puede caer. Eso puede estropear los planes y arruinar las ilusiones, no sólo las tuyas sino las de aquéllos que te acompañan. Es mejor que te pongas a planificar las actividades para el viaje y, si no puedes alejar de tu mente los pensamientos negativos con respecto a todo lo que puede salir mal, elige siempre un plan B para tu propia tranquilidad.

Rodéate de actividades que te resulten positivas, ya sea ir de compras con amistades, montar en bicicleta, pasear, o ir al cine a ver películas que te hagan sonreír.

Evita la compañía de gente pesimista aunque se trate de tu propia familia. Las influencias negativas te pueden frenar en la vida.

Admite que los problemas existen y que lo que más ayuda es buscarles solución, no derrumbarse ni adoptar conductas fatalistas. Si no enfrentas los problemas, éstos pueden empeorar y dominar tu vida.

Evita expresiones como "mi vida es una desgracia", "a mí todo me sale mal", etc., ya que así puedes activar la dinámica de la llamada ley de atracción, que postula que uno atrae lo que piensa.