

¿COMO SER MAS POSITIVO Y OPTIMISTA?

Módulo 2 (Décima clase) Curso de autoayuda

Por:

Richard Taylor

Master Hipnoterapeuta

Especialista en manejo y reducción de la ansiedad

Autor y creador del

Método CVM[©] – Cambio de Vida Mental

Bienvenid@ al video curso en línea de autoayuda “**Cómo Ser Mas Positivo y Optimista**”, método CVM – Cambio de Vida Mental[©]. El contenido de este programa y de los audios de NINGUNA manera tiene la intención de reemplazar los consejos médicos profesionales, ni suspender tu tratamiento ordenado. Si tienes alguna duda consulta con tu médico tratante.

Descargo de responsabilidad: Ten en cuenta que la hipnosis puede usarse como un tratamiento complementario a la medicina tradicional y no en su lugar. Esta es una forma de auto terapia, nuestros clientes lograrán resultados exitosos por *su compromiso, deseo de cambio, motivación, disciplina, buena aptitud, y porque toman acción de inmediato*. Ningún profesional terapeuta, médico, o psicólogo puede garantizar resultados y nosotros tampoco, porque los resultados pueden variar de persona a persona.

Si crees VER el vaso MEDIO LLENO en lugar de MEDIO VACÍO está en ti. Piensa en positivo, te ayudará a ser más feliz e incluso a vivir una vida mejor. ¡Te revelare cómo!

Esta en ti tomar la decisión de cómo quieres ver la vida: de forma positiva o de forma negativa. Según psiquiatras y psicólogos, un 50% de nuestro carácter está determinado por factores genéticos; y un 10%, por nuestro entorno, pero hay un 40% que solo depende de nosotros, de nuestra actitud ante lo que nos sucede. Es este 40% el que debemos trabajar para ver el mundo en positivo y que eso nos ayude a ser más felices e, incluso, a vivir más años con mejor salud.

Estar más contento y más saludable

Quizá te sorprenda, pero ser positiva/o no solo te ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, sino que también protege tu salud. Según estudios, mantener una actitud positiva está relacionado con tener un **sistema inmunológico fuerte** y, por lo tanto, menos problemas **neuroendocrinos, inflamatorios y cardiovasculares**.

Gran noticia: ¡Al cambiar tus pensamientos transformas tu vida!

Tener pensamientos positivos y encarar la vida de forma optimista es imprescindible para ser felices. Y es algo que se puede "**aprender**". Tú puedes modificar tu forma de pensar y con ello mejorar tu vida. Para lograrlo te propongo algunas claves y secretos que te ayudarán a ver el mundo con más optimismo.

Busca el lado bueno

En la mayoría de las situaciones coinciden tanto aspectos positivos como negativos. **Pon el foco en extraer lo positivo** incluso de las cosas negativas, en encontrar algo bueno en la adversidad.

Por ejemplo, no hay duda de que recibir una crítica negativa no gusta a nadie. Pero ante la crítica puedes optar por pensar que no te la merecías y que lo único que querían era hacerte daño, o reflexionar sobre lo que te han dicho y, si crees que puede haber algo de verdad en ello, ver cómo puedes mejorar.

Concéntrate en la solución

Cada vez que te encuentres ante una situación difícil, en lugar de darle vueltas al problema, lo que no te llevará a ningún sitio más que a la desesperación, concéntrate en buscar una solución e intentar definir los pasos que te permitan alcanzarla. Eso te ayudará a abandonar el pensamiento negativo y el inmovilismo.

En general, **ponernos metas** (*siempre que estas sean realistas*) nos da una perspectiva más positiva en la vida y nos impulsa a seguir adelante. Si el problema o lo que te preocupa es algo que no puedes cambiar, trata de asumirlo y acepta que la vida a veces es así de “*injusta*”.

No tiene sentido que desperdices tu energía preocupándote. Pensar en ello continuamente lo único que hará es frustrarte aún más.

Descubre el gris

Evita el pensamiento polarizado, es decir, el todo o nada. Las cosas no son solo blancas o negras; entre ambos extremos hay muchos matices de gris. En lugar de pensar únicamente en dos resultados (*uno positivo y uno negativo*), **haz una lista con todos los resultados posibles** que pueden darse entre ambas opciones. Esto te ayudará a darte cuenta de que la situación no es tan dramática.

No eres culpable de todo

Por otro lado, también debes evitar personalizar hasta el punto de pensar que tú eres el responsable de todo lo que sale mal. Si tu vecina no te saluda en el ascensor no significa que esté molesta contigo, seguramente tiene un mal día.

La queja no ayuda

La queja constante fortalece la cadena de pensamientos dañinos. Si pensamos en términos destructivos o negativos acabamos haciéndolos realidad. Tu objetivo debe ser **reemplazar** los pensamientos negativos por otros positivos, y eso debe notarse también en tu lenguaje.

Sustituye expresiones como “*me he equivocado*” por otras como “*he aprendido que*” o “*si no supero la entrevista de trabajo, no podré pagar la casa*” por “*tengo confianza en mis capacidades para conseguir este trabajo*”. Todo puede ser formulado de forma positiva; cuanto más practiques más fácil te será hacerlo.

Visualiza tus futuros logros

El simple hecho de **imaginarte consiguiendo** lo que *deseas (llegar a final de mes sin ahogos, aprobar un examen, etc.)* hace que te sientas más positiva/o para afrontar el esfuerzo que requiere conseguir dichos logros y, de manera inconsciente, aumenta la seguridad en ti misma/o. Deja correr tu imaginación y visualiza esas escenas.

Cultiva las emociones positivas

Tener pensamientos positivos es, sin duda, más fácil si se tiene un ánimo también positivo. Para favorecer esto lo mejor es que realices actividades que te gusten y que te provoquen alegría, satisfacción, dicha... Ver una película divertida, tomar un café con una amiga o jugar con tus hijos son cosas sencillas y cotidianas que potencian el optimismo.

El problema es que a veces se nos pasan desapercibidas o que nos habituamos a ellas, y al considerarlas normales dejamos de valorarlas. Para que eso no ocurra, reflexiona por la noche sobre todo lo bueno que el día te ha ofrecido y apunta en una libreta cinco cosas que te hayan hecho feliz esa jornada (*la llamada de un amigo, un beso de tu hijo, una conversación cómplice con tu marido...*) y piensa en ellas. Te sentirás mejor.

Rodéate de gente positiva

Como las sonrisas o los bostezos, el optimismo y el pesimismo también son contagiosos. **Procura rodearte de compañías positivas**, ya que eso será muy beneficioso para tu estado de ánimo. Del mismo modo evita, dentro de lo posible, a las personas pesimistas. Y si no puedes eludir al aguafiestas de turno, procura tomarte sus comentarios con humor, piensa que ser tan gruñón tiene hasta un punto ridículo y trata de contrarrestar de este modo su negatividad.

“Si quieres, puedes. ¡Garantizando tu cambio!”

Richard Taylor