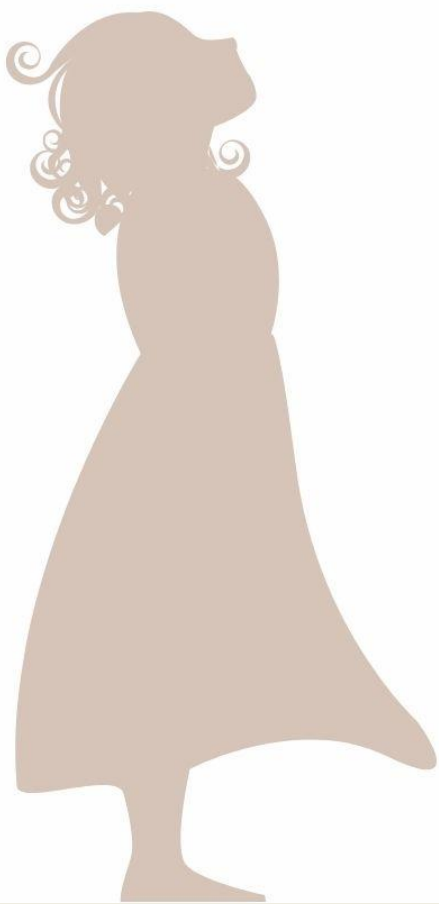


O PODER DO PENSAMENTO POSITIVO





O PODER DO PENSAMENTO POSITIVO



Oferecido por:

Marketing Digital Top

Termos e Condições

Aviso Legal

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referências a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal, de negócios ou financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais, de negócios e finanças.

Sumário

Introdução	3
Capítulo 1 Como funciona o pensamento positivo	6
Capítulo 2 Benefícios de ter um pensamento positivo	14
Capítulo 3 Como reconhecer pensamentos "azuis"	20
Capítulo 4 O que os pensamentos negativos fazem ao seu cérebro	25
Capítulo 5 Dicas para treinar sua mente para pensamentos positivos.....	30
Capítulo 6 O papel do idioma que usamos	34
Capítulo 7 Passos sobre como treinar sua mente para pensar positivo	44
Capítulo 8 Sistemas de pensamento para o sucesso – Planejando o futuro positivo.....	50
Conclusão	58

Introdução

Você se vê como alguém que tem uma imagem positiva da vida? Você espera que as coisas boas surjam em breve? Bem, uma coisa que é preciso notar é que o pensamento positivo é uma postura mental e emocional. Ele presta um foco mais próximo e interesse pelo lado positivo da vida, com a esperança de ter um desfecho positivo.

Ter um pensamento positivo não significa que você deve enterrar a cabeça na areia. Isso não significa que você deva ignorar as situações dolorosas e desagradáveis da vida. Significa simplesmente ter a capacidade de abordar a vida de maneira mais positiva e produtiva, mesmo diante de desagradáveis. Mesmo quando as coisas não estão indo bem, você mantém a cabeça erguida e procura lições e oportunidades ocultas em situações ruins!

É importante que você note que tem o poder de mudar sua mentalidade. Tudo começa com o diálogo interno. Em outras palavras, você deve começar estimulando fluxos intermináveis de pensamentos positivos que passam pela sua cabeça.

A verdade é que estes pensamentos podem assumir duas formas; o negativo e o positivo principalmente

porque a maior parte do que você pensa é derivada da lógica e da razão.

No entanto, outras conversas pessoais podem surgir devido a equívocos e suposições que resultam da falta de informações. Se você tem pensamentos negativos em sua mente, provavelmente é um pessimista. Por outro lado, se a maioria dos pensamentos que você tem sobre a vida é principalmente positiva, há uma boa chance de você ser otimista. Em outras palavras, você é alguém que exercita o pensamento positivo.

Quando você se concentra no positivo, antecipa mentalmente boa saúde, sucesso e felicidade. Você acredita que, mesmo diante das situações mais desafiadoras e difíceis, acabará por superá-las. Em outras palavras, ter pensamento positivo não é um conceito em que todos acreditam. Algumas pessoas o veem como um absurdo e zombam daqueles que acreditam no poder do pensamento positivo.

A boa nova é que se encontram diversas pessoas que estão aos poucos vendo o essencial papel que o pensamento positivo tem em suas vidas e creem que é eficaz. Uma coisa que você deve ter em mente é que, se você preferir usar o poder do pensamento positivo em sua vida, deve estar mais do que consciente do fato de que ele existe. Você deve estar preparado para adotá-lo em todas as suas atividades diárias!

Há muita pesquisa que revela que o pensamento positivo não se resume apenas à felicidade e a uma atitude otimista. É através do pensamento positivo que você pode criar um valor real em sua vida, estabelecendo habilidades duradouras que duram mais do que um mero sorriso.



Capítulo 1 Como funciona o pensamento positivo

Quando você pensa nas coisas que seu coração deseja e nas maneiras de obtê-las, há uma corrente de alegria que vem de dentro de você e faz com que você assuma grande controle de sua vida. É como quando você pensa em algo ou em alguém que o faz feliz, seu cérebro libera endorfinas, que lhe dão esse sentimento de alegria e felicidade. São essas coisas que nos ajudam a desenvolver uma atitude positiva.

De acordo com muitos estudos psicológicos, demonstrou-se que as pessoas felizes têm uma qualidade especial que lhes permite viver uma vida de melhor qualidade em comparação com as que não o são. O que você acha que é a razão disso? Bem, a resposta é simples. Otimismo.

A boa notícia sobre otimismo é que você pode aprender. Em outras palavras, você pode treinar-se para ter um pensamento positivo simplesmente adotando uma mentalidade cheia de otimismo. De acordo com a lei de causa e efeito, se você imitar o que as pessoas bem-sucedidas e felizes fazem, começará a sentir o mesmo e obterá o resultado que elas têm, e assim acabará desfrutando das mesmas experiências que elas.

Como as pessoas felizes acham bom no mundo?

Uma coisa que você deve perceber é que as pessoas otimistas tendem a lidar com as coisas de maneira diferente das pessoas comuns e daqueles que são pessimistas. A primeira coisa é que eles concentram suas mentes nas coisas que desejam e depois trabalham duro para encontrar maneiras de obtê-las. Em outras palavras, você precisa garantir que seus objetivos sejam claros e ter a confiança de que, não importa quanto tempo leve, você trabalhará duro para alcançá-los.

Em segundo lugar, as pessoas otimistas veem o bem em todas as situações, por mais difícil que possa parecer. É importante ter em mente que as coisas vão dar errado em algum momento da sua vida e confie em mim, isso é uma coisa boa! Em todas as situações difíceis, há um lado sombrio e um lado positivo, e você é quem determinará qual direção você gostaria de seguir. O mais importante é que você veja o positivo.

Em vez de constantemente buscar uma razão para não gostar de algo, escolha ver o que há de bom em tudo. Mesmo naquele trabalho que você aparenta não gostar muito, há algo de vantajoso nele, e se você olhar com cuidado, encontrará. A questão é que, enquanto você olha, você se tornará mais positivo e mais feliz.

O pensamento positivo só funciona quando você treina sua mente para ser positiva e ter uma atitude que possa alcançar o que quiser na vida. A verdade é que a mente foi criada para ter para prestar atenção a uma coisa de cada vez. Seu trabalho é manter a mente focada em pensamentos que o elevam por tempo suficiente para

criar caminhos neurais que ajudam a estabelecer um novo hábito.

Quando você começar a enfrentar uma situação ou evento negativo ao longo do caminho, lembre-se de que o mais importante é como você responde à situação. Em outras palavras, é sua resposta que influenciará o resultado. Isso significa que você deve encontrar uma resposta positiva mesmo quando as coisas não estão melhorando. Você pode inventar afirmações ou frases positivas que pode repetir em sua mente repetidas vezes, para poder superar pensamentos negativos. É esse tipo de palavras que o encorajará a ter uma atitude positiva.

Decida Ser Feliz

Ser feliz e viver uma vida positiva é uma decisão que você toma. Você pode optar por ver as coisas como copo meio vazio ou meio cheio. Sim, nem sempre as coisas se encaixam. Más situações acontecerão com você em algum momento da vida, mas isso não significa que você nunca terá tudo. Ninguém pode dizer que sua vida sempre foi uma linha reta. Você terá algumas montanhas, colinas e vales ao longo da jornada da vida. O truque é que você aproveite todas as estações e opte por contar suas bênçãos uma a uma, em vez de reclamar do que não foi do seu jeito.

As pessoas ao seu redor irão, em algum momento, desapontá-lo, mas isso não significa que sejam pessoas

más ou que o odeiem. Ao olhar para todos, escolha ver as melhores intenções da parte deles. Confie em mim, a maioria das pessoas está se esforçando para fazer o melhor da maneira que poderia. Em vez de focar naquilo que eles disseram que você não gostou, por que não olhar para as muitas boas ações e palavras que eles fizeram com você antes?

Finalmente, não importa o que aconteça, decida permanecer alegre. Em todas as situações, há uma bênção oculta por baixo. Seu trabalho é encontrá-lo!

Atitude positiva em ação

Se há algo que a vida ensinou a cada um de nós é que, quando as coisas estão indo bem, é fácil ser feliz. No entanto, quando enfrentamos reveses inesperados, nossa fé é posta à prova. É durante as dificuldades que demonstramos para nós mesmos e para o mundo ao nosso redor qual é a nossa verdadeira atitude. Certifique-se de que o que você representa seja positivo.

Optar por ter uma atitude positiva o ajudará de mais maneiras do que você pode imaginar. Quando você pensa positivamente, sua mente, se consciente ou inconsciente, não será capaz de entreter quaisquer pensamentos negativos ou dúvidas. Depois de aprender a pensar positivamente, há muitas mudanças surpreendentes que acontecerão em sua vida.

Seu cérebro começará a operar em um estado de fluxo abundante de hormônios do bem-estar. Isso fará com que você sinta que um fardo pesado foi retirado de seus ombros e de repente você está leve novamente. Além disso, você notará um grande impulso na confiança e assumirá tarefas difíceis que estão fora da sua zona de conforto.

Quando você reduz seus pensamentos auto limitantes, libera os freios que aplicou em sua vida e repentinamente experimenta novos níveis de crescimento que nunca imaginou serem possíveis. Em outras palavras, quando você aproveita o poder do pensamento positivo, muda toda a sua vida.

Vamos considerar um exemplo da vida real do poder do pensamento positivo.

Uma criança corre para fora para brincar com os amigos. É através da corrida que eles desenvolvem habilidades atléticas. A interação com os amigos através da brincadeira ajuda a criança a desenvolver um espírito de equipe e habilidades de comunicação eficazes. Sua capacidade de explorar o mundo ao redor deles ajudam bastante na construção de suas habilidades criativas. É o simples ato de brincar com os outros que ajuda a transformar a criança em um indivíduo holístico, equipado com habilidades que são valiosas no seu dia-a-dia.

A verdade é que são estas habilidades que duram muito mais tempo do que a emoção que mexeu-se, em primeiro lugar. Anos depois, pode ser essa habilidade atlética que lhes concederá uma bolsa de estudos como atleta universitário, ou o espírito de equipe e as habilidades de comunicação que os ajudarão a se sair bem em seu papel de sócio-gerente sênior.

Segundo Fredrickson, isso é chamado de "teoria da ampliação e construção". Isso ocorre porque, quando você tem uma emoção positiva como uma criança, seu senso de possibilidades se amplia e você terá uma mente mais aberta. Isso, por sua vez, ajuda bastante a criar novas habilidades que serão valiosas mais tarde na vida.

Nossas mentes criam nosso mundo

Olhe a sua volta. O que você pode ver?

A verdade é tudo o que você vê ao seu redor, seja uma cadeira ou um ser humano, foi criado e percebido pela mente de um indivíduo. Em outras palavras, o que quer que sua mente possa conceber e acreditar, ela pode simplesmente surgir. Bem, algumas pessoas podem pensar que esta é uma péssima estratégia de pensamento positivo da qual você já ouviu falar várias vezes.

Até esse momento, não tínhamos sido capazes de provar cientificamente o poder do pensamento positivo. No

entanto, hoje podemos fazer isso com a ajuda da física quântica.

O que a física quântica nos revelou sobre a mente humana, a percepção e as crenças sobre a realidade é que você pode usar sua mente para alterar a realidade para se ajustar perfeitamente ao seu ponto de vista.

Por exemplo, vários cientistas expressaram que o universo é feito de partículas, ao passo que outro agrupamento contrapôs que é feito de ondas. Depois de vários anos de discussões, todos optaram por dar um passo para trás, para ter uma perspectiva diferente.

Foi então que descobriram que o universo foi criado a partir de ondas ou partículas com base nas expectativas dos cientistas. Se eles esperavam que o mundo fosse formado a partir de ondas, isso é exatamente o que eles veriam. E se eles pensavam que era formado a partir de ondas, era exatamente o que parecia ser.

Da mesma maneira, você continua acreditando que a realidade é como é porque pensa que certas coisas estão além do seu controle. No entanto, a verdade é que a realidade é como é porque você espera que seja assim. Engraçado né?

Bem, esse mesmo conceito explica a razão pela qual tantas pessoas de sucesso colocam tanta importância no poder de suas mentes e pensamentos. Em outras

palavras, eles criam suas realidades pelo que acreditam e, em seguida, enviam seus esforços para cultivar sua mentalidade.

É isso que eventualmente os leva ao sucesso e às alegrias fenomenais. Então você se pergunta por que a pessoa comum culpa outras pessoas por suas circunstâncias e falhas. O segredo é procurar profundamente a fonte do fracasso e do sucesso.

A questão importante aqui é: "se o seu sucesso na vida é baseado em sua mentalidade, o que você fará sobre isso?"



Capítulo 2 Benefícios de ter um pensamento positivo

O otimismo é uma virtude que diversas vezes é retratada como trazendo felicidade e plenitude à vida, e, verdade seja dita, essas não são somente palavras. Há tantos bens que o pensamento positivo traz para nossas vidas; saúde, relacionamentos, confiança, entre outros. Se você ainda não é um pensador positivo, aqui estão umas das razões pelas quais você deve aderir uma mentalidade positiva.

Pensadores positivos lidam melhor com o estresse

É normal passar por épocas de dificuldades na vida. No entanto, é apenas um pensador positivo que pode efetivamente lidar com a situação estressante em comparação com um pessimista. De acordo com uma pesquisa, quando um otimista encontra um desafio, ele se concentra nas coisas que podem fazer para resolver o problema. Em vez de pensar em suas decepções e frustrações, é importante que você elabore um plano de ação ou procure ajuda de pessoas que possam aconselhá-lo ou ajudá-lo.

Otimismo pode melhorar sua imunidade

Com base em pesquisas recentes, a mente demonstrou ter um efeito muito poderoso no corpo. Um desses efeitos está na imunidade do seu corpo. Um estudo demonstrou que quando certas áreas do cérebro associadas a

emoções negativas são ativadas, a resposta imune do corpo a uma vacina contra a gripe é enfraquecida.

Além disso, estudos de pesquisa também mostraram que, se você está otimista em relação a uma determinada coisa da sua vida, por exemplo, o desempenho da escola, a resposta imune é fortalecida em comparação com aqueles que têm uma percepção negativa de toda a situação.

A verdade é que, tendo uma visão positiva da vida, desempenha um papel crítico nos ajudando a lidar com o estresse e a aumentar nossa imunidade, daí nosso bem-estar geral. Outras descobertas da MayoClinic relatam que ter uma perspectiva positiva diminui o risco de morte por doença cardíaca, reduz as chances de ter depressão e geralmente aumenta a vida útil da pessoa.

Bem, não está claro como o pensamento positivo pode afetar cientificamente nossa saúde. No entanto, quando somos capazes de lidar melhor com o estresse e ficar longe de comportamentos prejudiciais, podemos aumentar nosso bem-estar geral.

Pensamento positivo é bom para sua saúde

Foi demonstrado que ter um pensamento positivo ajuda a aumentar nossa vida útil e nos dá sentimentos melhores do que aqueles que têm padrões de pensamento negativos. A verdade é que todos os pensamentos

negativos que temos em nossas mentes são espelhados em nossos corpos.

Em outras palavras, quando estamos estressados e temos pensamentos depressivos, não dormimos melhor e nossos músculos tendem a ficar tensos. Acabamos ansiosos pelo desconhecido e ficamos insatisfeitos com tudo. No entanto, quando trabalhamos para vencer essas emoções negativas, evitamos os resultados físicos que ela tem em nossos corpos e recuperamos nossa saúde.

Pode torná-lo mais resiliente

Resiliência quer dizer simplesmente a possibilidade de assegurar situações difíceis. Em outras palavras, quando você combate uma situação traumática com resiliência, tem força e definição para superar isso. Em vez de desabar diante de tais situações, você pega as peças e segue em frente para sobrepujar todo o problema.

Se você é uma pessoa otimista, poderá analisar todo o problema e encontrar maneiras de resolver o problema sempre que puder. Em outras palavras, em vez de perder a esperança, você reúne seus recursos e livre arbítrio para resolver o problema. Você faz um esforço extra para pedir às pessoas ao seu redor que ajudem sempre que possível.

Segundo a pesquisa, existem evidências que mostram que, em meio a uma crise como um desastre natural ou

um terror, pensamentos positivos contribuem bastante para fornecer um sistema de proteção contra problemas como a depressão, especialmente para pessoas que têm resiliência. A boa notícia é que pensamento positivo e resiliência são características que pode cultivar.

Quando você nutre emoções positivas, está mais bem posicionado para colher recompensas de curto e de longo prazo.

Você tem melhores relacionamentos com as pessoas

Quando você tiver um pensamento positivo, terá uma melhor primeira impressão nos outros. Você deve perceber que as pessoas são mais atraídas por aqueles que são positivos, principalmente porque enviam a impressão de que podem manter amizades. Isso pode explicar a razão pela qual as pessoas com pensamento positivo têm uma vida social ativa.

O mesmo se aplica aos relacionamentos românticos. Assim, as pessoas que têm pensamentos e atitudes positivas tendem a atrair mais a atenção do sexo oposto do que as que têm atitudes e pensamentos negativos.

Mais focado e concentrado

Quando você percebe que o problema que está enfrentando pode ter acontecido com alguém ao seu redor e já aconteceu com outras pessoas antes, é só

então que você aceita que não é o fim do mundo. É então que você aprende a manter o foco sempre que se depara com uma situação difícil. E o segredo é sempre ter um pensamento positivo em todas as situações.

Mais confiança

Quando você tem um pensamento positivo, ganha muita confiança em si mesmo e em suas habilidades. A verdade é que, com o pensamento positivo, você aprecia o nível de suas habilidades e não tenta se tornar alguém que não é. Em outras palavras, você aprende a apreciar e amar quem você é, e isso tem muito impacto na sua autoconfiança.

Eles têm uma vida mais feliz

Segundo a pesquisa, existem evidências que demonstram que pessoas que têm pensamentos positivos e vivem uma vida cheia de otimismo geralmente têm uma vida útil mais longa do que aquelas que não têm. Isso ocorre porque eles aprendem a ver possibilidades onde outros não veem e, portanto, acabam sendo mais produtivos na vida.

Uma coisa que você deve se lembrar é a lei da atração. Se você pensar positivamente, atrairá coisas positivas em sua vida. Portanto, aprenda a ser grato por tudo o que você tem na vida. Em vez de insistir em problemas, veja possibilidades naqueles problemas e,

mais cedo do que você pensa, sua vida vai mudar para melhor.

Dito isto, você deve ter em mente que ter um pensamento positivo não significa tomar atalhos na vida. Sim, há momentos em que o otimismo mostra um resultado negativo. Não se trata de ignorar a realidade apenas pelo bem do forro de prata. Sempre tente tirar o máximo proveito de todas as situações ruins, mas baseie-as nas suas habilidades.

É verdade que coisas ruins tendem a acontecer de uma maneira ou de outra. Em algum momento da vida, você ficará desapontado e magoado pelas pessoas ao seu redor. Isso não significa que o mundo esteja contra você.

Em vez disso, você deve aceitar que essas coisas acontecem e, em vez de trabalhar demais para guardar rancor, observe a situação de maneira realista. Dessa forma, sua situação será melhorada e você aprenderá com todas as más experiências que encontrar.

Capítulo 3 Como reconhecer pensamentos "azuis"

O termo "AZUL" serve como acrônimo.

B- culpando

L - procurando as más notícias

U- infeliz adivinhação

E- exageradamente negativo

A verdade é que, esses pensamentos são extremamente negativos para eles para ser qualquer coisa de verdade. Uma coisa importante que você deve observar é que temos mais de 70.000 pensamentos todos os dias. Esses pensamentos geralmente têm um grande impacto em nossas emoções e nas escolhas que fazemos na vida. Embora você não possa controlar nenhum pensamento automático que tenha percorrido sua mente, você tem o poder de controlar como responde a eles.

Quando você acredita em dúvida, se preocupa desnecessariamente com coisas que não pode controlar e pensa nos eventos negativos de sua vida, sua força

mental é drenada. O segredo aqui é que você transforme todo pensamento negativo em algo positivo. O truque é treinar propositadamente a mente para ter uma maneira diferente de pensar que ajudará a construir seu músculo mental.

Quando você decide assumir o controle de seus pensamentos e processos de pensamento, você se torna muito mais forte do que quando refletia sobre pensamentos negativos ao longo do dia. Quanto mais forte você fica, maiores são suas chances de se tornar gentil, produtivo e receptivo. Em outras palavras, quando você tem um processo de pensamento positivo, cria um ciclo positivo que muda sua maneira de fazer as coisas e acaba impactando sua vida com sucesso e felicidade.

Então, como você pode reconhecer esses pensamentos negativos?

Culpando-me

Sim, todos devemos assumir a responsabilidade por nossas ações. No entanto, embora isso seja uma coisa boa, culpar-se excessivamente pode ser contraproducente. Quando você se culpa demais, estudos mostram que isso prejudica sua saúde mental e é provável que provocar depressão. Portanto, verifique se você está alerta para os momentos em que achar que tudo o que está errado está sendo culpa sua e lembre-se de assumir a responsabilidade por suas ações, sem necessariamente ser muito duro consigo mesmo.

Procurando as más notícias

Você já teve um dia perfeito com tudo indo do seu jeito e então algo ruim acontece de repente e estraga tudo? Bem, aposto que todos nós tivemos esses dias. Mas a pergunta mais importante é que o que você fez depois disso? Em que você focou mais sua atenção?

Não sei você, mas continuei pensando no que havia arruinado o dia. Muitos de nós são apanhados em uma coisa ruim ou quebram mesmo quando você teve mais de dez boas pausas naquele dia. No entanto, você deve perceber que, quando se dedica demais às coisas ruins, sua mente será capturada em um local bastante escuro.

Quando você perceber isso, nesse ponto, simplesmente dê um passo atrás para ter uma perspectiva realista das coisas. Dessa forma, você criará um plano de ação equilibrado e realista para ser feliz, mesmo em meio aos maus momentos.

Adivinhação infeliz

Ninguém sabe o que nos espera no futuro ou, melhor ainda, amanhã. Você pode estar aqui prevendo a desgraça quando houver tanta coisa boa pela frente em seu futuro. Talvez você faça uma apresentação amanhã no trabalho ou esteja se preparando para um exame. No fundo de sua mente, você está pensando em como se

sentirá constrangido ou como será reprovado no exame e perderá oportunidades.

Uma coisa que você deve perceber é que, quando você tem um palpite infeliz sobre o seu futuro, há uma grande chance de você começar a agir dessa maneira e, eventualmente, levar a profecia a acontecer. Cada vez que você adivinhar essas opções, substitua-as pelo contrário. E se você der a apresentação mais memorável e incrível que alguém já teve? E se você fizer esse exame e o aceitar e tiver muito mais oportunidades além dos seus sonhos mais loucos?

Sempre há uma oportunidade de que as coisas saiam muito melhor do que imaginamos. Em vez de optar por se concentrar no negativo, pense em todas as coisas positivas que surgirão do seu sucesso. Isso permitirá que você exerça mais esforço e trabalho duro com o que estiver fazendo, e isso resultará em resultados e sucesso impecáveis.

Exageradamente Negativo

Quando você diz a si mesmo que toda a experiência foi um grande desastre, é uma espiral descendente. Quando você começa a se convencer de que seu trabalho é uma piada completa, você está indo na direção errada. A verdade é que a negatividade produz resultados negativos. Não há como você ter sucesso se sempre pensa que está fadado ao fracasso. Não fará nenhum sentido participar do exame

se você já acredita que irá falhar. Em outras palavras, quanto mais negativo você se sente, pior fica diminuindo assim suas chances de obter resultados positivos.

Dito isto, você deve ter o objetivo de transformar esses pensamentos "AZUIS" em pensamentos positivos. Uma maneira melhor de fazer isso é se colocar no lugar de um amigo e imaginar o que você os aconselharia se eles estivessem passando pelo que você está enfrentando hoje. Portanto, quando se deparar com pensamentos negativos e autodestrutivos, pense em um plano concreto e claro que o ajude a resgatá-lo para um lugar melhor na vida.

Você perceberá que, ao substituir pensamentos negativos por pensamentos positivos mais realistas, pode ser muito inspirador e é a chave para você criar o tipo de vida que deseja viver. Se você optar por errar naturalmente no extremo do espectro do pensamento negativo, será necessário muito esforço para mudar seus pensamentos.

No entanto, quando você começa a alterá-los devagar, com o tempo, seu cérebro muda de fato para melhor. Em outras palavras, pensar positivamente virá espontaneamente, e seu cérebro começará a perceber você e as habilidades que você tem sob uma nova luz.

Capítulo 4 O que os pensamentos negativos fazem ao seu cérebro

Ao passar dos anos, o cérebro humano evoluiu e se adaptou para tomar decisões e, assim, responder imediatamente às ameaças à segurança. Nesse sentido, quando um indivíduo enfatiza, preocupa ou adota um pensamento negativo, o cérebro humano é levado a acreditar que há uma ameaça imediata. Consequentemente, a resposta de luta e fuga é ativada para solucionar o problema ou ameaça atual.

O cérebro humano é fisiologicamente programado ou projetado para lidar ou responder a pensamentos ou ameaças negativas rapidamente. Nesse sentido, crenças negativas ou sentimentos negativos desencadeiam a pronta resposta do cérebro, como seria se o indivíduo enfrentasse um perigo iminente à sua segurança. Quando pensamos positivamente, o cérebro opera sob a suposição de que tudo está funcionando bem e sob controle, e que nenhuma ação é necessária.

Este é o oposto da reação aos pensamentos negativos. No entanto, a maioria das pessoas descarta o pensamento negativo, porque normalmente não apresenta risco de vida. A questão central aqui é: quantos dos pensamentos, preocupações e tensões negativas ameaçam a vida do indivíduo afetado?

Estudos recentes, focados na psicologia dos seres humanos, revelam que pensamentos negativos que estão causando estresse estão causando o uso excessivo desse poderoso sistema de segurança, o que, por sua vez, leva ao enfraquecimento do sistema imunológico e, portanto, aumenta a probabilidade de pessoas que enfrentam a doença.

Isso ressalta o fato de que o pensamento negativo está causando mais danos ao corpo e ao cérebro do que imaginamos.

De acordo com o *Journal of Clinical Psychology*, pensamentos negativos e preocupações têm efeitos significativos nas habilidades das pessoas para concluir suas tarefas diárias. Nesse sentido, as pessoas que se preocupam 50% ou mais do tempo apresentam uma perturbação considerável em sua capacidade de enfrentar os difíceis desafios que enfrentam diariamente, em oposição àquelas com pensamento positivo.

Portanto, um aumento nos níveis de pensamentos negativos obscurece a capacidade do indivíduo de resolver problemas e a crença necessária para lidar com algumas tarefas cruciais. Quando o cérebro está enfrentando com tarefas complexas e complexas, pensamentos negativos têm um impacto perturbador na capacidade do indivíduo de processar informações e pensar com clareza.

Nesse sentido, de acordo com o pesquisador, acumular pensamentos negativos em relação aos desafios que se enfrenta não os ajuda a encontrar soluções, torna mais difícil para esses indivíduos pensar em quaisquer ideias de solução de problemas ou soluções eficazes.

Isso destrói a confiança e a autoconfiança que são os motores da criatividade e da inovação, que formam a base das mentalidades de resolução de problemas.

O impacto de pensamentos negativos inclui efeitos na memória, no cérebro (amígdala e tálamo) e no sistema hormonal, que controla aspectos significativos envolvidos no discurso de entendimento, conceitualização e abordagem de desafios. Portanto, o acúmulo de pensamentos negativos afeta sua capacidade de ver, autoestima, autoconfiança e coragem para enfrentar um desafio de frente com a esperança de que você tenha sucesso.

Eliminar pensamentos negativos é crucial para melhorar o funcionamento de nossos cérebros. Isso pode ser alcançado com foco no pensamento positivo, que pode ser alcançado através do treinamento de seus cérebro para se concentrar no positivo e nas oportunidades que aparecerão a qualquer momento.

A ligação entre pensamento e ações

De acordo com o *PsychologyToday* , “os pensamentos podem surgir por capricho, mas as ações são limitadas pela vontade.” Essa afirmação estabelece uma importante relação entre pensamentos e ações, além de apontar as diferenças que separam os dois conceitos.

O que se pensa normalmente vem de suas experiências com o ambiente, o que aprendem e como interagem com outras pessoas. Os pensamentos são frequentemente sentimentos brutos informados pelas experiências e percepções um do outro. Além disso, eles têm liberdade ilimitada em relação ao que podem pensar (negativos ou positivos). No entanto, as ações são orientadas pela vontade e geralmente são afetadas pelo impacto sobre outras pessoas na comunidade local, no trabalho ou na escola.

Normalmente, a maneira como você se sente em relação a si mesmo, sua autoconfiança e autoestima são os fatores fundamentais de seus pensamentos. Em muitos casos, esses pensamentos podem se transformar em emoções. As ações que você toma são frequentemente os principais ingredientes para conseguir o que deseja na vida. Portanto, se você não estiver alcançando suas metas conforme o planejado, é essencial levar algum tempo e avaliar como se sente sobre si mesmo.

Atingir seus objetivos na vida envolve ações repetidas e persistência também. A autoestima é crucial para moldar a motivação, a determinação e o poder pessoal, que

são cruciais na tomada de medidas para alcançar o sucesso. Isso destaca o poder do pensamento positivo.

Ele forma a base do apoio, da motivação, da autoconfiança e da estima, que são cruciais para impulsionar a capacidade de um indivíduo atingir seus objetivos principais na vida, nos negócios e no trabalho. Ao mesmo tempo, pensamentos negativos são um grande assassino de sonhos. Dizer a si mesmo "não posso" reduzirá a autoestima e a confiança, reduzirá a eficácia de qualquer uma das ações principais que você tomar e, assim, impedirá sua capacidade de atingir seus objetivos.

Portanto, embora exista uma distinção entre pensamentos e ações, eles têm um elo vital. Por um lado, os movimentos de uma pessoa geralmente afetam o pensamento de um indivíduo. Nesse caso, ações negativas geralmente levam a pensamentos negativos. Por outro lado, o tipo de pensamento que você adota (positivo ou negativo) tem um impacto considerável nas ações finais que um indivíduo realiza.

Capítulo 5 Dicas para treinar sua mente para pensamentos positivos

Reciclagem subconsciente

Existem muitas maneiras pelas quais você pode aprender a liberar a negatividade que se acumula dentro de você e o impede. Algumas dessas experiências são aquelas que aconteceram com você durante a infância, nas quais o corpo e a mente se apegam há anos. Essas são as coisas que o impedem de explorar todo o seu potencial.

Alguns dos exercícios que ajudarão a treinar seu subconsciente incluem a programação neuro linguística (PNL) e tocar entre outros. Eles desempenham um papel central em ajudar a acessar a parte subconsciente do cérebro, para que ele possa construir crenças mais assertivas e afirmativas.

Outros também usaram hipnoterapia e meditações para ajudá-los a treinar novamente o subconsciente. Em outras palavras, quando você faz isso, está simplesmente treinando o cérebro para deixar ir todos os eventos negativos do seu passado e reconstruindo novos eventos positivos no futuro.

Reserve um tempo específico para o que você ama

É fácil para nós dizer que não temos tempo por causa dos muitos compromissos profissional e social. No entanto, precisamos criar algum tempo fora de nossas agendas lotadas para as coisas pelas quais somos apaixonados. Caso contrário, quando falhamos em criar tempo e espaço para as coisas que amamos, permitimos facilmente que a negatividade e o desânimo nos afetem.

O truque é garantir que você ocupe o lugar da frente na manutenção de limites que lhe permitam seguir sua paixão. Comece separando pelo menos uma hora todos os dias, sem interrupções de outras obrigações. Mesmo se você tiver que dizer não a outras coisas, faça isso com o objetivo de construir uma mentalidade positiva.

Cuide bem de você

Tantos estudos de pesquisa mostraram que as coisas que comemos e bebemos influenciam muito nosso estado emocional, assim como nossa abordagem para dormir e nos exercitar. Portanto, se você deseja ter pensamento positivo, você deve prestar atenção ao que alimenta seu corpo. Dessa forma, você pode identificar facilmente áreas potenciais para aprimoramento.

Pergunte a si mesmo se sua dieta é saudável e se ela oferece os minerais e nutrientes certos para o seu corpo. Existem maneiras de variar sua dieta para

melhorar a saúde? A partir de pesquisas, é claro que as deficiências vitamínicas têm um impacto em nossa saúde e foram associadas a ansiedade e depressão.

Por outro lado, a falta de um sono adequado à noite também demonstrou ter um impacto em nosso pensamento ao estimular naturalmente pensamentos negativos. Quando você começa a tratar seu corpo físico com cuidado, os centros mental e emocional respondem de maneira semelhante.

Dê positividade para sentir a positividade

Você sabia que quando você é gentil com as pessoas ao seu redor, elas não apenas ficam felizes, mas você também se sente bem com isso? Quando você toma um minuto para fazer algo legal com outra pessoa ou mesmo com um estranho nas ruas, você fica no estado de espírito certo. É o que o ajudará a se libertar do pensamento negativo.

Portanto, decida-se hoje por acostumar-se a expressar compaixão pelas pessoas que mais precisam, toda vez que sentir que está ansioso e sem esperança. Em breve, ocorrerá naturalmente, e os momentos em que você se sentir negativo durarão pouco tempo antes que tudo desapareça.

Concentre-se no que faz você feliz por estar vivo

A melhor forma de treinar seu cérebro para adotar o pensamento positivo é garantir que você procure se concentrar repetidamente e deliberadamente em coisas que inspiram felicidade e alegria. Comece adquirindo um caderno dedicado a isso e, todas as manhãs, levante-se, registre pelo menos cinco coisas que inspiram felicidade e que você se concentrará naquele dia.

Enquanto faz isso, você deve pensar em várias categorias nas quais pode prestar atenção. Por exemplo, quais são algumas das interações que lhe trazem alegria? Existem elementos no mundo ao seu redor que o inspiram? Existem aspectos em si mesmo que fazem você se sentir mais confiante e mais orgulhoso? A verdade é que, quando você presta atenção às coisas que o fazem feliz, está efetivamente fortalecendo os caminhos neurais em seu cérebro associados ao pensamento positivo e a ter uma atitude positiva em relação à vida.

Virar negativos para positivos

Por fim, é possível treinar seu cérebro de tal maneira que ele naturalmente decida ver o lado positivo das coisas, independentemente de quão difícil a situação possa ser. A princípio, você terá que ser deliberado sobre o assunto, a fim de se desafiar a se concentrar no bem em todos os maus momentos.

Por exemplo, quando algo não corre como o esperado, é melhor pensar que o universo tem algo melhor para

você. Aprenda com todas as experiências, em vez de optar por se ver como um fracasso.

Além disso, você deve tentar o máximo possível para transformar seus contratempos em possibilidades. Se você não conseguiu esse emprego, em vez de ficar de mau humor e deixá-lo pesado, pense em maneiras de melhorar na próxima vez.

Com o tempo, você perceberá que seu cérebro não vai esperar por estímulos; simplesmente fará isso automaticamente. Em outras palavras, sua fiação neural estará à procura de eventos e pensamentos mais positivos em sua vida.



Capítulo 6 O papel do idioma que usamos

A importância da linguagem no pensamento positivo é enfatizada pelo fato de que os pensamentos são tipicamente formulados na forma de linguagem. Esse é especialmente o caso durante conversas íntimas - questões ou assuntos que um indivíduo pensa ou até discute consigo mesmo.

Portanto, o pensamento positivo é diretamente impactado pelo tipo de linguagem adotada. Por exemplo, se alguém usa linguagem negativa, é difícil manter pensamentos positivos, o que significa que adotar uma linguagem encorajadora e solidária ajuda a estabelecer uma plataforma sobre a qual o pensamento positivo é construído.

Linguagem positiva

Os falantes do idioma inglês geralmente têm a opção de escolher uma afirmação positiva ou negativa ao fornecer o mesmo significado. Por exemplo, “ *Venha para a reunião a tempo* ” e “ *Não chegue tarde à reunião* ”, fornecem uma mensagem semelhante. No entanto, a conotação por trás da declaração anterior é significativamente menos negativa. Isso destaca a influência da linguagem na escolha binária de sons positivos ou negativos, o que também se aplica aos pensamentos.

O inglês é carregado de várias oportunidades para formular fala negativa, em vez de um diálogo mais positivo, e, portanto, oferece aos usuários a chance de escolher o tom de seu idioma e a atitude e mentalidade retratadas também. Os consultores do setor comercial argumentam que a escolha de um idioma positivo aumenta a capacidade de comunicação eficaz entre 30 e 40 por cento vezes do que quando uma versão negativa do idioma é utilizada.

A escolha de palavras positivas (linguagem) é crucial para moldar o tipo de pensamentos e conversas internas que você tem. Portanto, a escolha de palavras positivas ajudará a reforçar pensamentos positivos em sua mente. Incentivar ideias de apoio e triunfantes o inspirará a ter conversas positivas com seus colegas, familiares e com quem você também está trabalhando.

O pensamento positivo também sustenta uma mentalidade e uma atitude positivas, essenciais para incentivar o progresso em alguns dos problemas que você enfrenta em casa, na comunidade ou no trabalho. Portanto, isso mostra que o tipo de linguagem ou pensamentos adotados (positivos ou negativos) têm um impacto significativo em seu comportamento e mentalidade, o que significa que essa escolha afeta o cérebro.

Linguagem positiva e negativa e o cérebro

Estudos voltados para o funcionamento do cérebro e suas relações com as palavras que um indivíduo usa revelam que as palavras têm um impacto sobre o cérebro e como ele funciona. Por exemplo, quando você escolhe palavras positivas como "bondade amorosa", "amor" e "paz", pode modificar as funções do cérebro através do aumento do raciocínio cognitivo e do aumento da atividade no lobo frontal.

Nesse caso, manter o uso de palavras positivas por um período prolongado pode levar à ativação de centros motivacionais do cérebro. Isso levará a manifestações marcantes em sua atitude, mentalidade, ética no trabalho e abordagem geral de tarefas específicas na vida e no trabalho.

Como alternativa, quando você escolhe usar palavras negativas de forma consistente, fica no caminho da produção de certos neuroquímicos que são cruciais para o gerenciamento do estresse. Portanto, palavras negativas geralmente levam ao aumento de pensamentos negativos que, por sua vez, levam à ativação do centro de medo do cérebro.

Isso induz a produção de hormônios que produzem estresse no sistema. Como resultado, esses neurotransmissores e hormônios interrompem o fluxo dos

processos lógicos e de raciocínio no cérebro e, portanto, interrompem o funcionamento normal do cérebro.

Portanto, a escolha do idioma tem um impacto significativo nos pensamentos gerais que um indivíduo adota. Palavras positivas reforçam pensamentos positivos e vice-versa. Além disso, o pensamento positivo é crucial para estabelecer um equilíbrio hormonal no cérebro que incentive a motivação, uma mentalidade positiva e a vontade de realizar o melhor da capacidade de um indivíduo.

Por outro lado, pensamentos negativos são um empecilho significativo para o funcionamento do cérebro, que se manifesta na mentalidade negativa, desmotivada e motivada pelo estresse, que é monótona e carente.

Para adotar o pensamento positivo, existem vários aspectos que se deve adotar. Estes são os destaques pelas características significativas do pensamento positivo, conforme discutido abaixo.

Monitorando sua conversa interna

As pessoas normalmente falam consigo mesmas de forma consistente. Em muitos casos, o diálogo externo começa com o interno. Portanto, o pensamento positivo é caracterizado pela escolha de uma linguagem positiva

na conversa externa. Isso ocorre porque, assim como o diálogo interno influencia a troca externa, nossa escolha de linguagem no diálogo externo também afeta os pensamentos internos.

Portanto, é necessário escolher uma linguagem positiva na maneira como você dialoga externamente, o que, por sua vez, moldará o pensamento que você adota como positivo.

Estabelecendo um espaço psicológico

O pensamento positivo é essencial para ajudar as pessoas a lidar com eventos inesperados em suas vidas. Por exemplo, quando algo acontece inesperadamente com uma pessoa, é comum ter uma reação brusca que geralmente é negativa. Este é especialmente o caso quando um indivíduo tem um pensamento negativo.

No entanto, o pensamento positivo firma um ambiente psicológico que faz uma pausa, inspira fundo e busca mais informações antes da reação instintiva. Portanto, o pensamento positivo possibilita que você seja mais medido e deliberado ao lidar com diferentes questões ou atender a diversos eventos da vida.

Além disso, essa abordagem permitirá que você crie alguma distância entre o evento do sujeito e sua

reação. Em muitos casos, no pensamento negativo, a linha entre o evento e a reação fica embaçada, o que significa que qualquer pensamento lógico é inibido por causa da onda de subjetividade. Portanto, o pensamento positivo permite uma reação considerada após ponderar todas as opções viáveis de diferentes perspectivas.

Respostas positivas

A vista ou a percepção de um evento pode ser positivo ou negativo. No entanto, adotando o pensamento positivo, você pode ver os eventos da sua vida por uma perspectiva positiva ou pelo menos neutra. Portanto, em vez de colocar a culpa nos outros, você pode tomar posse de seu papel na melhoria das coisas. Além disso, ajuda a comunicar conscientemente confiança e otimismo ao resto. Respostas positivas também ajudam a estabelecer fortes relacionamentos gerais com os outros, o que aumenta a felicidade, a positividade e a motivação dos outros. Essas boas relações também refletem sobre o eu na forma de respeito próprio e autoconfiança.

Torne-se um contágio positivo

O pensamento positivo desempenha um papel crucial na formação da mentalidade, atitude e até comportamento de um indivíduo. As pessoas que adotam o pensamento positivo exalam autoconfiança e a confiança dos outros para fazer a coisa certa. Isso é especialmente importante porque tendemos a espelhar as pessoas com quem passamos mais tempo. Isso ressalta

a necessidade de garantir que, quando as pessoas o espelham, eles exibem pensamento positivo, comportamento saudável e uma mentalidade motivada também. O objetivo subjacente aqui é elevar os outros, em vez de derrubá-los.

A importância da linguagem positiva

A linguagem positiva destaca o que você pode fazer em oposição ao que não pode fazer. Ele também destaca uma mentalidade solidária, concentra-se nas habilidades individuais em oposição às deficiências e, em geral, busca destacar o sucesso em oposição ao fracasso.

Na linguagem falada, ajuda a inspirar, incentivar, apoiar e motivar outras pessoas a alcançar o melhor que podem. Em pensamentos, a linguagem positiva é crucial para destacar as competências individuais e, assim, ajuda a estabelecer autoestima, confiança e crença que são cruciais para atingir metas estabelecidas e superar desafios também.

O pensamento positivo vem na forma de "o que obtém sucesso" em oposição à "o que falha". Portanto, essa mentalidade é "solução de problemas" porque destaca áreas em que você pode ajudar, reparar, melhorar, aprimorar ou corrigir os desafios atuais.

Amplia a capacidade do indivíduo de resolver as dificuldades, o que ajuda a inspirar o surgimento de soluções, minimizando o medo desencorajador e reforçando a motivação mesmo diante das adversidades.

A relação entre pensamento positivo e atitude positiva

Uma atitude positiva é desejada em muitos aspectos da vida em casa, na comunidade e no trabalho. Portanto, é necessário buscar ativamente o estímulo e o desenvolvimento dessa atitude para aumentar suas chances de sucesso no trabalho, nos relacionamentos e em relação às construções sociais da comunidade.

De muitas maneiras, o pensamento positivo desempenha um papel central na adoção e no desenvolvimento de uma atitude positiva. No entanto, é essencial notar que o pensamento positivo não é um conceito de vida que ocorre naturalmente; em vez disso, é uma escolha consciente que um indivíduo adapta para influenciar sua vida de maneira direcionada. Portanto, uma atitude positiva pode ser adquirida através da adoção de uma abordagem de pensamento positivo e também da percepção abrangente do mundo.

Algumas das maneiras pelas quais se pode adotar uma atitude positiva sustentável e eficaz incluem a leitura motivadora e inspiradora histórias sobre pessoas que alcançaram sucesso. Isso irá motivá-lo e inspirá-lo, além

de mostrar as áreas em que eles conseguiram fazer as escolhas certas que os levaram ao sucesso.

Usar afirmações, criar cenas mentais de sucesso e evitar ativamente pensamentos negativos para prosperar em sua mente estabelecerá uma plataforma para o pensamento positivo e, portanto, uma atitude positiva. Além disso, adotar um estilo de vida pró-ativo ajudará você a evitar ser negativo. Se você se manter ocupado, as chances de desenvolver e abrigar pensamentos negativos serão marcadamente reduzidas.

Portanto, esta seção destaca a importância do pensamento positivo como sua influência nas atitudes e comportamentos do indivíduo em questão. Nesse sentido, o pensamento positivo reforça o desenvolvimento de comportamentos positivos caracterizados por motivação, autoconfiança e comportamento de apoio.

Capítulo 7 Passos sobre como treinar sua mente para pensar positivo

Etapa 1: observe seus pensamentos

O primeiro passo para treinar sua mente a pensar positivamente é observar seus pensamentos. A verdade é que a maioria dos pensamentos negativos em que frequentemente entramos em um determinado momento, lugar ou durante eventos especiais em sua vida. Isso pode ser explicado pelo fato de sermos criaturas de hábitos. Por exemplo, você pode ficar ansioso sempre que tiver uma viagem chegando. Ou você pode ficar estressado porque tem uma entrevista pela frente. Ou pode ser que o que o esteja deixando chateado seja porque você teve uma briga importante com seu cônjuge.

No momento em que conhecer os pensamentos negativos que o incomodam, será fácil planejar um plano para resolver o problema. Por exemplo, se é uma entrevista de emprego que está causando estresse, você simplesmente começa a se preparar cedo e pede conselhos às pessoas que participaram de entrevistas semelhantes. Tudo começa com seus pensamentos, então fique atento a pensamentos negativos e seus possíveis gatilhos.

Etapa 2: Digitalize para os três pontos positivos diários

Todos os dias, temos experiências e encontros, alguns negativos, enquanto outros positivos. Portanto, antes de decidir ir para a cama, você pode criar o hábito de refletir sobre três encontros positivos que teve naquele dia. Pode variar de alguém comprando café para você no trabalho, assistindo ao pôr do sol com seu marido ou conseguindo um novo cliente. Também podem ser pequenas coisas como elogios de um colega de trabalho / amigo, esbarrar em um velho amigo, fazer um novo amigo ou assistir seus filhos brincando. Tudo isso é mais do que suficiente para fazer você feliz.

Etapa 3: faça um grito a alguém

A gratidão é importante. Segundo a pesquisa, a gratidão pode tornar a pessoa otimista e até ajudar a evitar doenças cardíacas. O melhor lugar para começar é manter um diário de gratidão onde você registra todas as coisas pelas quais agradece todos os dias. No entanto, descobri que compartilhar gratidão é muito gratificante e gratificante na vida do que apenas anotá-la.

Aqui, você pode gravar qualquer coisa, desde agradecer a si mesmo, filho ou cônjuge por todos os trabalhos árduos, elogiando seu amigo, conversando com ele sobre como foi o dia deles. Isso pode parecer

um pouco estranho no começo, mas com o tempo, você aprecie o quão incrível é dar uma mensagem para alguém.

Etapa 4: Ajude os outros

Cada dia é uma oportunidade para ajudarmos alguém em necessidade. A maioria das pessoas pensam que ajudar alguém é apenas dar-lhe dinheiro. No entanto, ajudar outras pessoas pode assumir qualquer forma, desde apenas ajudar um amigo a organizar seu trabalho / projeto até ajudar um colega no faturamento.

Pode estar ajudando alguém na cozinha a cozinhar ou a louça. Pode estar segurando a porta para alguém, comprando uma xícara de café para um estranho, além de ser voluntário, entre outros. Basta encontrar qualquer coisa que você possa fazer por alguém hoje. Diariamente, tente colocar um sorriso no rosto de alguém e observe a positividade que isso tem em sua vida.

Passo 5: Cerque-se com positiva Pessoas

Você sabia que as emoções são contagiosas? Imagine entrar em uma sala alegre e jovial, e você encontrará pessoas sombrias e triste. Que efeito isso terá sobre você depois de uma reunião com eles por mais ou menos uma hora?

A verdade é que você vai sair dessa sala sentindo pior do que você os encontrou. Portanto, é importante que você preste atenção nas pessoas com quem interage e passa a maior parte do tempo. Se você passa algum tempo com pessoas que gostam de reclamar e culpar outras pessoas, em breve estará fazendo o mesmo. Portanto, a única coisa que faz sentido é você se cercar de pessoas que o inspiram a ser uma pessoa, doador, amante e amigo melhor.

Passo 6: Cuide do seu corpo e mente

Com base nos resultados da pesquisa, é evidente que, quando você cuida bem de si, tanto física quanto mentalmente, isso influencia a felicidade e a satisfação em sua vida. É através disso que sua mente aprenderá a pensar positivamente com o tempo.

Por exemplo, quando você come de forma saudável e se exercita regularmente, o corpo tende a liberar hormônios que melhoram o humor, que elevam seu humor e alteram sua visão geral da vida. Uma das melhores maneiras de treinar a mente para praticar o pensamento positivo é meditando e praticando a atenção plena através do yoga.

A atenção plena é um dos passos mais importantes para ajudá-lo a ficar atento aos seus pensamentos e sentimentos, sem necessariamente julgar se eles são bons ou ruins. Uma das maneiras pelas quais você pode

praticar a atenção plena é definir três alarmes separados ao longo do dia. Quando a campainha toca, você simplesmente para o que está fazendo para respirar fundo. Isso ajuda bastante a restaurar o equilíbrio e a positividade de sua vida.

Passo 7: Libere toda a negatividade para que você possa ter uma cura interior

Um dos truques para se tornar positivo é descobrir todos os pensamentos negativos que temos e depois liberá-los todos. Não tente se segurar; apenas deixe-os ir um após o outro. São esses pensamentos negativos que geralmente nos trazem dor e feridas em nossas vidas, e nunca podemos progredir se não podemos deixar de lado esses pensamentos degradantes. Somente quando somos capazes de nos libertar de pensamentos negativos, somos capazes de construir um novo sistema de crenças de afirmação que pode fortalecer nosso futuro.

Passo 8: Arranje tempo para fazer algo que você ama

Isto é mais fácil dizer do que fazer. No entanto, é um dos passos mais importantes para recuperar a positividade em sua vida. Comece olhando ao seu redor para determinar o que você gosta de fazer. A verdade é que a ação não importa, mas o que conta é que você a ama. Pode ser ler, cantar, ensinar, esportes, filmes ou cozinhar, entre outros.

Comece reservando um tempo todos os dias de apenas uma hora para se concentrar nas coisas que você ama. Libere algum tempo para fazer algo que você realmente ama e gosta. Essas são algumas das coisas que afetam sua felicidade e satisfação na vida, e você não deseja perdê-las.

Tente consertá-lo no momento em que você tiver menos distrações. Dentro de pouco tempo, você perceberá como isso muda seu pensamento para um com mais positividade do que você jamais imaginou ser possível.



Capítulo 8 Sistemas de pensamento para o sucesso – Planejando o futuro positivo

O progresso na vida humana é tipicamente constituído de superação de desafios e obstáculos na vida. Portanto, para ter sucesso, eles devem resolver os desafios e problemas que enfrentam pessoalmente em suas vidas e no ambiente externo. É necessário se envolver com o meio ambiente, que é altamente influenciado pela capacidade do indivíduo em pensar e avaliar o clima atual, sua capacidade e, posteriormente, apresentar soluções.

No entanto, o desafio dessa abordagem é a predisposição natural dos seres humanos ao uso de atalhos. Sempre que existe uma maneira alternativa (rápida, barata e fácil) de conseguir algo, as pessoas geralmente o adotam. Isso afeta negativamente a capacidade de pensar fora da caixa e de encontrar soluções também.

A base subjacente do sucesso a curto, médio e longo prazo é o desenvolvimento de bons hábitos, deliberadamente destinados a alcançar o sucesso. No entanto, boas práticas constituem mais do que apenas retirar uma lista de verificação de um livro. Em vez disso, trata-se de nutrir e desenvolver sistemas vencedores que se tornam naturais para você (segunda natureza) e trabalham para atingir as metas de sucesso.

No entanto, apresentar os sistemas certos, pensando em superar os desafios e alcançar o sucesso, não é fácil, devido à imprevisibilidade, volatilidade, ambiguidade e complexidade do mundo. Superar a incerteza da vida não pode ser alcançada ganhando mais controle. Em vez disso, o desenvolvimento de agilidade, maior velocidade de aprendizado, pensamento acelerado, inovação e criatividade permitirá a adaptação e o ajuste sempre que ocorrerem as inevitáveis evoluções e mudanças.

Algumas das áreas significativas do pensamento sistêmico e do planejamento para o sucesso são discutidas abaixo.

Falha no endereçamento

Na busca do sucesso, o fracasso é frequentemente experimentado. A maioria das pessoas que tiveram sucesso na vida experimentou diferentes tipos de falhas em vários momentos da vida e no processo de sucesso. Portanto, há um valor considerável em prestar atenção às pessoas que tiveram sucesso e transformaram suas vidas em uma história de sucesso.

Em muitos casos, pessoas de sucesso são como nós. Eles experimentaram muitas falhas. A diferença é que eles continuaram trabalhando em suas ideias, refinando o processo até que finalmente conseguiram.

O sucesso geralmente é alcançado através da aplicação de sistemas precisos e detalhados que são seguidos rigorosamente e da mesma maneira todas as vezes. No entanto, essa abordagem do pensamento sistêmico enfrenta o desafio de um ambiente externo em constante evolução e mudança. Isso significa que a abordagem adotada por um indivíduo para obter sucesso pode não ser tão eficaz para outro indivíduo, porque eles estarão enfrentando diferentes dinâmicas do ambiente externo.

No entanto, é essencial perceber que a maneira como escolhemos abordar e concluir uma tarefa geralmente é a mais difícil. Como resultado, isso destaca a necessidade de pausar e refletir sobre as tarefas em mãos, objetivos e, em seguida, escolher a maneira mais eficaz de atingir metas de maneira eficiente. As pessoas não identificam imediatamente os métodos e maneiras mais eficientes de realizar o mesmo trabalho. Isso ressalta a necessidade de reflexão e reflexão profunda ao projetar o melhor caminho a seguir para otimizar não apenas o desempenho, mas também a recompensa.

Além disso, é fundamental estar sempre à procura de maneiras de melhorar o desempenho, inclusive através da criatividade e inovação. Experimentação e ajustes são uma parte crucial desse processo, pois permite determinar os métodos para concluir o trabalho e realizar um excelente trabalho.

Desenvolvendo uma fórmula vencedora

A fórmula vencedora refere-se à abordagem adotada por um indivíduo para obter sucesso nas áreas-alvo da vida ou dos negócios. Em muitos casos, um método vencedor começa com o pensamento positivo. É necessário adotar uma atitude positiva em relação aos métodos adotados e aos objetivos do projeto.

Dessa forma, você se coloca em uma mentalidade que busca resolver problemas, inovar e criar caminhos para o sucesso, em vez de pensamento negativo que escolhe os problemas em potencial e reduz o entusiasmo necessário para ter sucesso. Uma abordagem e atitude de pensamento positivo também se espalham pelas pessoas ao redor. Isso ajuda a criar uma abordagem e um ambiente motivados, direcionados e precisos que aumentem as chances de sucesso.

Além disso, uma fórmula vencedora é geralmente precisa e direcionada. Isso reduz as áreas de foco, o que é essencial para aumentar a criatividade e a inovação para aumentar as chances de sucesso.

Fazer as coisas da maneira certa também é um aspecto fundamental para alcançar o sucesso. De muitas maneiras, "o caminho certo" inclui tratar os outros de maneira positiva, incentivar e motivar outros, e vendo o melhor nas oportunidades e até nos desafios. Portanto, o pensamento positivo ajuda a estabelecer um ambiente

geral que apoie e conduza ao sucesso em nível individual e coletivo.

Estabelecendo seus sistemas

Desenvolver um sistema personalizado para pensar, planejar e inovar é crucial para aproximar você de seus objetivos. Isso requer uma profunda compreensão e compreensão do eu, além de identificar como se moldar e se orientar em relação à sua abordagem da vida. Isso inclui livrar-se de suas conversas internas diárias de pensamentos e preocupações negativas e substituí-las por pensamentos positivos.

O objetivo aqui é tornar as coisas o mais fácil possível, além de garantir que você cumpra suas responsabilidades e objetivos. Portanto, é vital se dar ao luxo de pensar em como você pode fazer as coisas de uma maneira melhor. Alguns dos meios de desenvolver e sustentar um sistema vencedor são discutidos abaixo.

Compreendendo e avaliando seu processo

É essencial entender seu sistema de pensamento antes que você possa consertá-lo. Isso permite que você estabeleça uma compreensão geral e profunda de seus pontos fortes e fracos, além de como você opera. Passar um tempo para se conhecer é um passo crucial para estabelecer sua posição no sistema de pensamento.

Avaliar seu processo também é importante. Por exemplo, se você ficar acordado até a 1h da manhã, isso pode significar que você não dorme o suficiente e, portanto, tem problemas para se levantar.

Portanto, a auto avaliação permitirá que você entenda os aspectos que estão funcionando e contribuindo para o seu sucesso, bem como aqueles que o estão impedindo. A prioridade resultante aumentará sua capacidade de obter sucesso.

Estudando os outros e suas ações

Pesquisando o que as outras pessoas estão fazendo é essencial para moldar e desenvolver o seu sistema de pensamento, bem como o progresso em direção ao sucesso. Portanto, seja um mentor, alguém que você admira ou um indivíduo famoso por ter sucesso, é importante descobrir como eles fazem as coisas. Aprenda algumas lições cruciais de seus sistemas de pensamento, abordagens, atitudes, comportamento e mentalidades também.

Não há nada errado em usar o que já está disponível para obter sucesso. Se você pode utilizar o sistema de pensamento de outra pessoa ou o pensamento positivo para alcançar o sucesso, então vá em frente. Além disso, você pode ajustar o que precisa para atender às suas necessidades específicas e o ambiente externo

predominante para otimizar as chances de obter sucesso.

Antecipando desafios

Obstáculos e desafios normalmente caracterizam o caminho para o sucesso. Portanto, a capacidade de superar algumas dessas dificuldades é o marcador do sucesso. Os desafios antecipados costumam ser meio resolvidos. Isso significa que, se você vir um problema, é mais fácil preparar e encontrar uma solução em comparação com quando um problema o surpreender.

Isso ressalta a importância de antecipar desafios. É importante desenvolver a previsão do entendimento do futuro de médio a longo prazo. Também é essencial estabelecer implicações de tal dinamismo. Coloca você em uma posição muito vantajosa para superar essas dificuldades.

Além das vantagens preparatórias, essa antecipação permite que você altere e se adapte de uma maneira que não apenas evite os efeitos negativos da mudança. Também aproveita essas forças de mudança e as transforma em uma oportunidade de criação de valor.

Adaptabilidade e flexibilidade são notáveis porque a mudança é constante. Sem agilidade, a capacidade de sustentar o sucesso diminui. Isso ocorre porque o ambiente externo está mudando continuamente e,

portanto, exige que os indivíduos adaptem sua abordagem para alcançar o sucesso. Também é essencial manter a honestidade e a abertura consigo mesmo para reconhecer e admitir onde seu processo falha. Fazer tentativas, mesmo quando você fracassa, é crucial para criar sistemas para o sucesso e, finalmente, para o sucesso.



Conclusão

" Mude seus pensamentos e você muda seu mundo "

Norman Vincent Peale.

As maneiras mais eficazes de mudar sua vida é garantir que você use uma mentalidade positiva. Pode parecer simples e, no entanto, você deve ler este livro inteiro para achar mais fácil ter um pensamento positivo.

Agora você sabe o que é o pensamento positivo e o poder de pensar positivamente. Nesse ponto, você sabe como passar de uma mentalidade negativa para ter um pensamento positivo e uma atitude positiva. Uma coisa que você deve entender é que o pensamento positivo forma apenas a primeira metade do poder da sua mente.

A outra metade do poder está nas ações que você toma quando tem pensamentos positivos. Este é o ponto em que sua força de vontade entra para jogar. É a sua força de vontade que determina se as coisas serão feitas ou não. É essa força de vontade que corresponde à voz interior que nos diz para agir para que nossos pensamentos se tornem realidade.

Perceba que sua mente e força de vontade não são distintas uma da outra. Se você não vê isso em sua mente, nunca poderá manifestá-lo na realidade. Você

deve ter uma mentalidade e convicção completamente positivas de que pertence a ele e que realizará qualquer sonho que desejar.

Para fazer isso, você terá que desligar todos os pensamentos negativos e conversas pessoais que lhe dizem o contrário. O melhor que você pode fazer é superar essa negatividade com uma dose tripla de positividade. Você simplesmente diz a si mesmo que é forte o suficiente e tem a confiança necessária para vencer qualquer obstáculo.

Dessa forma, você se concentrará no âmago da questão do seu desempenho no ringue. Ao explorar os poços do pensamento positivo, atitude, habilidades e habilidades, você se torna imparável dentro e fora do ringue. É disso que se trata a vida; positividade para felicidade e satisfação!

SUCESSO A TODOS!
