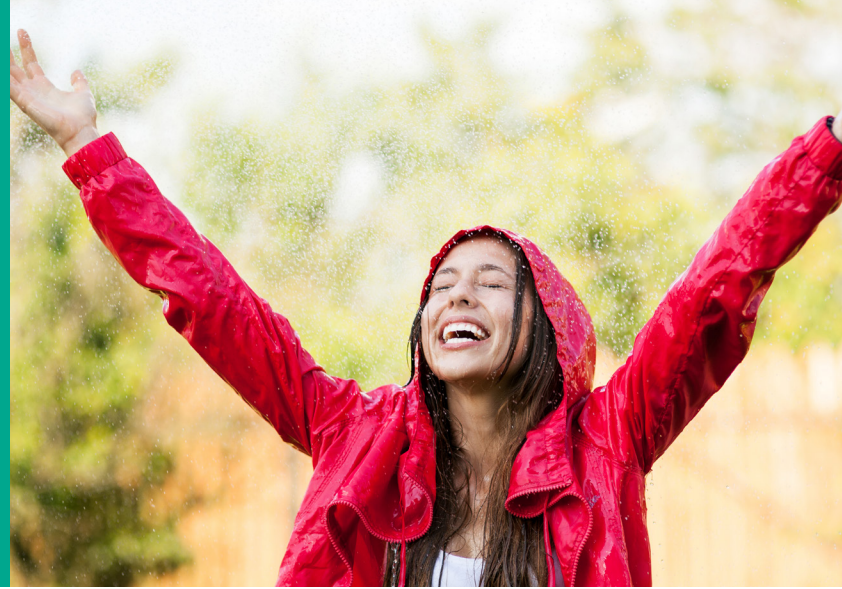


¿Cuántos comportamientos positivos puede marcar en la lista?



Cuando pasa tiempo con alguien que tiene el ánimo caído, puede sentirse negativo usted también. Lo mismo ocurre al estar rodeado de personas positivas: Es probable que se sienta más optimista.

El estado de ánimo y la actitud pueden ser muy contagiosos. Ya sea que su “vibra” sea negativa o positiva, tiene un efecto en usted y también en los demás.

Lista de verificación de pensamiento positivo

Estos son algunos buenos consejos para ayudarlo a desarrollar una actitud más positiva:

1. Levántese de la cama en la mañana pensando en algo agradable que planea hacer cada día.
2. Haga algo bueno por alguien. Esto lo hará sentir bien y eliminará de su mente sus propios problemas.
3. Silencie la crítica interna que alimenta los mensajes negativos sobre sí mismo.
4. Hágase amigo de personas que irradian energía positiva.
5. Escriba tres cosas por las que esté agradecido cada noche antes de dormir.
6. Elija ser optimista.

El último consejo es el más crucial

Es un hecho: Puede elegir de manera consciente ser una persona positiva. Aunque otras personas optimistas pueden levantar su ánimo, nadie más puede “hacerlo” feliz realmente. Solo usted tiene ese poder.

Una vez que se comprometa con la felicidad, descubrirá que más cosas buenas parecen sucederle. ¿Por qué? Sin pensarlo, estará descartando las cosas negativas y notando más las positivas.

¿Aun así sucederán cosas malas? Sí, la vida tiene altibajos. No obstante, cuando usted está fortificado con una actitud positiva, las cosas negativas generalmente no afectan tanto.

No existe un mejor momento que el ahora. No espere. Empiece hoy. Cada paso que de hará que el siguiente sea más fácil.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.