

Optimismo: es bueno para su salud



Estudios recientes afirman que los optimistas pueden tener menos riesgo que los pesimistas cuando se trata de desarrollar ciertos problemas de salud. Estos problemas pueden incluir enfermedades cardíacas, virus, problemas de salud mental, infecciones y más. Por lo tanto, si cree que podría ser más optimista, ahora tiene una gran razón: su propio bienestar. Siga leyendo para obtener algunos consejos específicos.

Formas de aumentar su optimismo

Si es pesimista, usted puede:	Para ser más optimista, intente esto:
Ver todo éxito que tenga como un golpe de suerte	Dese una palmada en la espalda y asuma la responsabilidad de cada éxito, sin importar cuán pequeño sea. Esto ayudará a desarrollar su confianza para cada nuevo esfuerzo.
Renunciar rápidamente cuando algo es difícil	Comprenda que no es productivo rendirse tan pronto como se sienta frustrado o decepcionado. Puede sobrevivir, y a menudo beneficiarse, si persiste ante la dificultad.
Aferrarse a los rencores	Deje de gastar energía en heridas del pasado. Use su energía para avanzar.
Esperar lo peor en toda situación	¿Duda en anticipar algo bueno porque podría fallar? No le tema a la decepción: puede ser un gran motivador.
Sentirse cínico o celoso cuando otras personas triunfan	¿Otros parecen tener éxito fácilmente mientras usted debe luchar? ¿Las redes sociales muestran la vida de todos los demás como "perfecta"? En lugar de sentirse resentido, vuelva a concentrarse en todas las cosas que hacen feliz <i>su</i> vida.

El pesimismo es una mentalidad que requiere tiempo y práctica para cambiar. Para ser más optimista, debe volver a conectar sus reacciones y patrones de pensamiento. Si quiere ser más positivo, ¡use los consejos anteriores para intentar ver el vaso medio lleno!

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario.

Resources for Living®