



*( Pensamiento positivo: Habilidad Social relacionada con los sentimientos)*

*Tal Ben Shalar, considerado el gurú de la felicidad asegura que ser feliz puede aprenderse.*

*Este profesor destaca seis aspectos principales para alcanzar la felicidad*

- Celebrar los fracasos.*
- Agradecer lo bueno que nos pasa.*
- Hacer deporte.*
- No querer abarcar demasiado.*
- Meditar.*
- Ser resiliente.*

El pensamiento positivo se puede ejercitar y aprender y en esta sesión vamos a trabajar algunos aspectos básicos que podemos llevar a cabo de manera muy sencilla, para ir transformando esos pensamientos negativos que podamos tener en pensamientos positivos.

Tenemos que tener en cuenta que la forma en la que percibimos lo que nos pasa, nuestros pensamientos, nos influye en todas nuestras acciones y en el nivel de plenitud, positivismo o negativismo. Con lo cual, ahí está la clave en ir poco a poco aprendiendo el **pensamiento positivo**, que cómo cualquier otra habilidad social, se puede aprender.

La forma en qué pensamos viene influida por nuestro carácter y por nuestras experiencias vividas, por la educación y por el aprendizaje. Pero como he dicho anteriormente podemos ejercitarlos. Esta sesión es un poco especial porque a partir de ahora vamos a ver ejercicios o formas de entrenar nuestro pensamiento desde una perspectiva optimista. Y con el objetivo de lograr un pensamiento positivo.



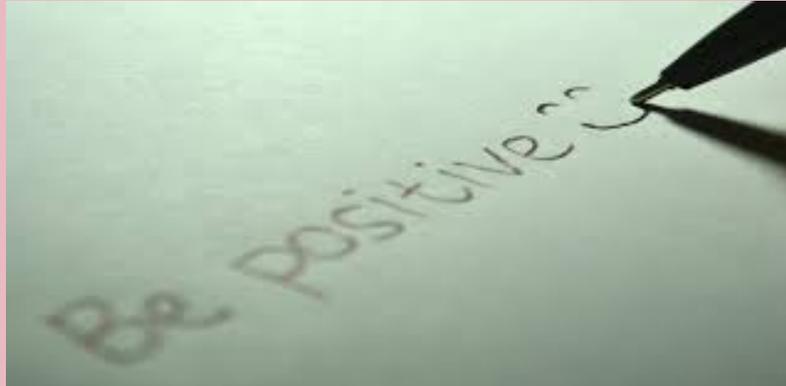
### TÉCNICA DE PRIMING

*Esta técnica es muy resolutiva, pero tenemos que ser constantes y ponerle muchas ganas.*

*Haz una lista de aspectos positivos sobre ti misma y sobre tu entorno.*

*Por ejemplo, tengo buena salud, tengo una familia que me quiere... si te cuesta pideles algún familiar, amigo, que te ayuden. Seguro estarán encantados de hacerlo. Una vez elaborada, la guardaremos y sacaremos un momento al día para reerla. También es una muy buena opción que la*

vayamos completando con aspectos positivos que vayamos descubriendo de nosotros mismos.



### ARBOL DE LA AUTOESTIMA. Mejora de la autoestima.

Este árbol nos permite visualizar nuestras cualidades y éxitos. Para ello; hacemos una lista con dos columnas, en una columna enumeramos los logros que hayamos obtenido a lo largo de la vida, y en la otra columna nuestras virtudes.

Cuando hayamos terminado dibujamos un árbol con diversos frutos y en cada uno de ellos colocamos un logro y en las raíces de ese árbol situaremos la virtud que está relacionada con el logro.

*Resultado: tendremos una manera gráfica de constatar nuestra valía y la podemos revisar en el momento del día que queramos.*

### **CONSEJOS PARA SER UNA PERSONA POSITIVA**

- Elaborar un diario en el que solo escribamos situaciones y hechos positivos, la escritura consciente nos ayuda a poner el foco de atención en aquello que queremos.*
- El repaso al final del día de sólo las cosas positivas, mejorará nuestro descanso.*
- Elige un libro o película de humor cuando tengas un mal día.*
- Da las gracias con más frecuencia en tu rutina. ( cuando creas belleza en tu entorno esta belleza vuelve a ti)*

- *Miráte al espejo, manteniendo la mirada y sonriendo. Aunque te cueste si interiorizas esta rutina cada día llegará un momento en que este gesto será natural y nos sentará muy pero que muy bien.*
- *Intenta compartir más tiempo con las personas que te nutren de energía positiva.*
- *Mejora tu comunicación: diciendo cómo te sientes, abrazos, contacto físico...*

”

Como no sabía  
que era  
imposible, lo  
hice.

ALBERT EINSTEIN

“

Hye<sup>Uk</sup>  
Chu

## 3 MÉTODOS PARA DESARROLLAR EL PENSAMIENTO POSITIVO, según

Paul Chernyak

### Método 1: Cultivar el optimismo.



1- Escribe las cosas por las que estas agradecido, al menos 3, que hayan sucedido en el día. Evaluando porque nos sentimos agradecidos, lo leeremos al final de cada semana y observamos como nos sentimos al leerlo.

2- Ayuda a los demás.

3- Práctica la autocompasión, entendida como ser bondadoso contigo mismo. Eres un ser humano al igual que todos.

4- *Ríete, reírse mejora el funcionamiento cardiovascular, relaja el cuerpo, mejora la inmunidad y beneficia a las hormonas de la felicidad.*

5- *Elogía a las personas: los elogios tienen la capacidad de mejorar la autoestima tanto del emisor como del receptor.*

### *Método 2: Desarrollar un estilo de vida positivo.*



1- *Construye un sistema de apoyo positivo.*

2- *Médita, existe un gran impacto entre la meditación diaria y el pensamiento positivo. Para ello nos sentaremos en un lugar tranquilo varios minutos. Concentrados en nuestra respiración o escuchando audios de meditación guiada.*

3. Realiza ejercicio; realizar ejercicio proporciona relajación y está estrechamente ligado con la felicidad.

4. Duerme bien, lo aconsejable de 7 a 9 horas.

5. Evita las drogas y el alcohol.

### Método 3: Superar el pensamiento negativo



1. Toma consciencia de cuales son tus pensamientos negativos. Éstos tienen un efecto perjudicial para la salud.

2. Desafía tu diálogo interno:

- Prueba la realidad.
- Busca otra forma de ver las cosas.
- Aplaza tus pensamientos, diremos, luego lo pienso, ahora no...

*- Enfócate en tus objetivos.*

*3. Cultiva el diálogo interno positivo todos los días.*

*4. Deja de compararte.*

*Una de las premisas más demostradas en la historia de la psicología, es que no vemos el mundo como es, sino como somos. Nuestros pensamientos definen nuestro estado de ánimo, independientemente de lo que ocurra a nuestro alrededor.*

