

HAZ UN ESPACIO PARA TU MENTE POSITIVA

La persona promedio tiene un estimado de ¡70.000 pensamientos por día! Tómame un momento para reflexionar sobre los pensamientos que pasan por tu mente.

¿Son esos pensamientos positivos y edificantes? “¡Hoy va a ser un día increíble!” ¿O negativos y contraproducentes? “Hoy no tengo la energía necesaria para completar mi día”.

ALIMENTOS PRIMARIOS | AUTO-CUIDADO



Los pensamientos positivos aumentan tu estado de ánimo, tu espíritu y tienden a generar aún más positividad y felicidad en tu vida. Por el contrario, los pensamientos negativos pueden crear un efecto dominó de energía destructiva. Caer en un espiral de negatividad afecta enormemente cómo vives tu vida y cómo te perciben los demás. Afortunadamente, no tienes que aceptar esa charla negativa interna. Escoge cambiar hacia una percepción más feliz y alcanzar mejores pensamientos. Se necesita un poco de práctica, pero muy pronto, tu mente gravitará hacia el lado brillante de la vida. Intenta cultivar una mentalidad positiva con los siguientes consejos.

DEJAR A UN LADO:

DIÁLOGO NEGATIVO INTERNO.

Apabullarte cada día tiene un precio. Cuando escuches tu diálogo interno negativo, di “cancelar cancelar” y sigue con un comentario positivo que te condicione a continuar hablando positivamente.

CREENCIAS LIMITANTES.

Reemplaza las creencias que ya no te sirven y conviértelas en metas que te emocionen y apoyen.

COMPARARTE CON OTROS.

Mientras que es fácil querer lo que otros tienen, compararte a ti mismo es como descartar todo lo que tienes a tu favor en este mismo momento. Usar a otra persona como punto de referencia es más saludable que compararse; así que distingue entre la comparación y la admiración. Apunta hacia la admiración.

RESISTENCIA AL CAMBIO.

Si quieres obtener resultados diferentes, ¡haz algo diferente!. Haz pequeños cambios. No hay necesidad de crear caos en nombre del cambio.

LA NECESIDAD DE SIEMPRE TENER LA RAZÓN.

¿Prefieres tener la razón o prefieres ser feliz?

HAZ ESPACIO PARA:

DAR LAS GRACIAS.

Incluso cuando crees que no lo tienes todo, céntrate en lo que tienes hoy en día. Lleva un diario de gratitud y cada día anota cinco cosas por las que estés agradecido.

CAMINAR CON ENERGÍA Y PROPÓSITO.

Haz un esfuerzo consciente ¡para pavonearte! Incluso cuando te sientas mal y desanimado ¡ponte de pie y sonríe! La postura afecta tu estado de ánimo. Haz que tu postura trabaje a tu favor.

RODEARTE DE PERSONAS QUE TE ANIMEN Y CON IDEAS AFINES.

Las personas que están vibrando en la misma frecuencia positiva que tú, te mantendrán con los pies en la tierra, inspirado y conectado a tu más grande propósito de vida. Ellos te ayudarán a creer en ti mismo también.

REFLEXIONAR.

Toma el tiempo para reflexionar, meditar o simplemente deshacerte de todos los pensamientos y emociones. Crea quietud en un espacio tranquilo y vuelve tu mente y tu cuerpo a un estado neutral.

HACER COSAS BUENAS POR ALGUIEN MÁS.

Enfoca tu energía en levantarle el ánimo a alguien y nota cómo tu espíritu y el de la otra persona se elevan también.