



TIPS DE COLECCIÓN

Optimismo para atraer beneficios

Ser optimistas estimula en el organismo la producción de sustancias beneficiosas para la salud. Algunos estudios indican que el 75% del optimismo de una persona lo determina el esfuerzo personal y el medioambiente. Estos son algunos ejercicios que pueden incrementar este rasgo de tu personalidad:

- Empieza el día hablando contigo mismo(a), ojalá en voz alta, dándote mensajes que te refuercen la idea de que todo puedes hacerlo bien.
- ¡Halágate! Mírate al espejo y reconoce tus atributos, al menos una vez al día.
- Piensa que todo problema tiene una solución y si no es así, ni siquiera es un problema.
- Intenciona reconocer lo positivo de las personas con las que compartes.
- Evita posponer tareas y decisiones. Tener asuntos pendientes incrementa el estrés y la frustración.
- Termina cada día escribiendo los beneficios que conseguiste; léelos y complácete de todo lo que lograste.



Ser optimista no se logra de la noche a la mañana. Sólo con práctica y tiempo el diálogo contigo mismo empezará a ser menos autocrítico y tendrás más autoaceptación.