

# 8 claves de una mente positiva

ACTUALMENTE MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA TIENE UN VALOR MÁS IMPORTANTE QUE NUNCA, DEBIDO A LA COMPLEJA SITUACIÓN QUE ATRAVESAMOS, LLENA DE RETOS

JUAN MANUEL QUELLE  
[jmquelle@icloud.com](mailto:jmquelle@icloud.com)

**E**stamos ante un reto social, económico y empresarial complejo, donde mantener una actitud positiva tiene un valor más importante que nunca.

¿Has notado que hay gente que siempre está feliz, incluso cuando todo parece estar mal? Hay personas que derraman un café sobre su camisa blanca y son capaces de seguir sonriendo; o compañeros de trabajo que cometen un error en una presentación importante y continúan de buen humor durante el almuerzo. A continuación, voy a contarte cual son las claves de una mente positiva.

Las personas optimistas miran la vida de forma positiva, pero sin dejar de ser realistas. Seguir su ejemplo es bueno incluso para la salud. Por eso quiero contarte como lograrlo. Aquí tienes algunos hábitos que te ayudarán a tener una mente positiva.

Entre las claves de una mente positiva. El primer secreto es que no hay secreto. Las personas optimistas no tienen un poder mágico que los hace así, simplemente mantienen comportamientos

La clave es relativizar. Practicar determinados hábitos y transformar situaciones potencialmente frustrantes en problemas superficiales



que fortalecen un estado mental positivo. La clave es practicar determinados hábitos para transformar situaciones potencialmente frustrantes en problemas superficiales o lo que es lo mismo, relativizar, pensar que no hay razón suficiente para sentirse realmente frustrado.

## PRACTICA RITUALES DE CALMA

La vida puede tener una serie de eventos estresantes, pero la gente optimista sabe cómo lidiar con la ansiedad de una forma positiva. ¿Alguna vez te han dicho “cuenta hasta diez”? Pues bien, en la mayoría de los casos, eso

es lo que debes hacer. La vida se produce en dos planos, un plano mental y otro físico, si controlas tu plano mental, controlas el físico. Si detienes tu mente, tu mundo se detiene, si tu mente encuentra calma, tú encuentras calma. Tú eres el mundo todo lo demás es tan sólo un espejo.

Hay estudios que demuestran que tanto el ejercicio físico como la meditación están directamente relacionados con estados de ánimo más felices. Estas actividades son una ayuda para mantener una actitud positiva, y al mismo tiempo, ayudan a pensar con mayor claridad.

## MANTÉN EL OPTIMISMO SIEMPRE

**E**l optimismo es el perfume de la vida y todos preferimos a las personas que huelen bien. Cuando tienes una cena de trabajo o con amigos, sabes con antelación con quién, o cerca de quién, te gustaría sentarte, ¿me equivoco? Todas esas personas tienen un factor común, son personas optimistas y positivas.

Un análisis de pensamiento positivo, publicado recientemente por una universidad estadounidense, sugiere que cultivar una mentalidad optimista puede ayudarte a abordar los desafíos de la vida con resiliencia y, como resultado, eso podría llevar a un mayor bienestar.

## ENFRÉNTATE A LO NEGATIVO

**N**adie está libre de momentos difíciles, incluso los más optimistas. La clave es mantenerse positivo, pero siempre con los pies sobre la tierra. Los malos momentos en una vida no se pueden evitar, además tienen su parte positiva y terapéutica, una vez superados nos ayudan a valorar más los buenos.

La clave reside en aceptar cada cosa que te trae la vida como si la hubieras elegido tu mismo, ser resiliente. Lo realmente importante no es lo que sucede sino como te enfrentas a ese evento.

## CONTROLA TU DIÁLOGO INTERIOR

**T**ú eres una obra de arte y como tal eres único/a, sin embargo, olvidamos con frecuencia que nuestro verdadero valor reside en esa singularidad y pronto adoptamos como válidos otros modelos con los que compararnos. Muchos de los problemas de autoestima y autoaceptación tienen su origen en el resultado de esas comparaciones. Muchos de nosotros somos nuestros peores



críticos. En lugar de animarnos a mejorar nos hundimos a nosotros/as mismos/as.

Sin embargo, la gente positiva practica el amor propio como un ritual, aceptándose a sí mismos. Estudios muestran que la autoaceptación es vital para una vida más feliz.

## RODÉATE DE GENTE QUE SUME

**“D**ime con quién andas y te diré quién eres”. El entorno en el que te desenvuelves afecta la forma que ves la vida. Es por esto por lo que muchas veces un buen sistema de soporte es crucial para una mirada optimista de la vida.

El estrés y la felicidad son contagiosas, por lo tanto, mientras más te rodees de un ambiente con esas características, más posibilidades tienes de reflejar esa actitud. La gente positiva construye un círculo social que ayuda a fortalecer su naturaleza positiva, no uno que la empeora.

## CELEBRA LOS PEQUEÑOS LOGROS

**L**as personas positivas le dan el mismo valor y peso a las pequeñas y grandes victorias. Estudios demuestran que el agradecimiento puede llevar a aumentar el optimismo y es un hábito positivo convertirlo en una práctica. La gratitud por los pequeños momentos entrega más oportunidades de ser positivo.

Los malos momentos no se pueden evitar. Además tienen su parte positiva y terapéutica: una vez superados nos ayudan a valorar más los buenos

## NO PERMITAS QUE TU OPTIMISMO OBSTACULICE TUS METAS

**A** pesar de los buenos resultados que tiene ser optimista, hay ciertos problemas si se aborda de una forma incorrecta, especialmente cuando se trata de conseguir tus metas. Estudios demuestran que tener una mentalidad extremadamente positiva –pensar que todo es un cuento de hadas- y que el universo nos proveerá de esta o aquella cosa, puede distraerte, relajarte en exceso e impedir que alcances tus metas. El mejor de los antídotos para esto es el sentido común.

## ANTICIPATE A LOS PROBLEMAS

**A**quellas personas que se identifican como optimistas-realistas creen que tienen más control de sus relaciones y de diversas circunstancias. “Cada vez que enfrenten un problema, los optimistas serán creativos: tendrán un plan A, un plan B y un plan C” y si ninguno de los tres funciona, recuerdan que el abecedario tiene veinticinco letras más. Sin embargo, es importante darse cuenta de cuando tus planes se transforman en algo abrumador. Es fundamental aprender a descansar e incluso a desistir. Un pensamiento positivo es mejor cultivado con una mente relajada, así que toma un descanso cuando sientas que estás sobrepasado/a. Aunque todavía hoy hay quien sigue manteniendo la absurda creencia de que el optimismo es un síntoma de inmadurez, lo cierto es que ver la vida de manera positiva no sólo te proporciona una evidente mejora en tu bienestar físico y mental, también lo hace sobre tus relaciones personales. Recuerda que, el optimismo es el perfume de la vida, y todos preferimos a las personas que huelen bien. Tú también ●