PENSAMIENTO POSITIVO

1. El modo como piensas influye cómo te sientes. Si piensas positivo, vas a sentir en positivo.

2. Si ves a la gente y al entorno con una interpretación positiva eso se refleja de tu forma de actuar. Cuando ves todo mal, todo va a estar mal. Depende de cómo lo veas.

3. Si educas tus pensamientos para lo positivo, serás optimista y feliz.

4. La realidad puede ser imperfecta, pero es tu pensamiento el que puede ponerla a tu favor o en tu contra. Cuando la pones a favor tu cerebro es generador de creatividad, cuando la pones en contra tu cerebro es un pozo de lamentos.

5. Si piensas positivo tus pensamientos se convierten en amor, si piensas negativo tus pensamientos son dañinos y pesimistas.

6. Puedes entrenarte si saludas a 15 personas al día o si sonríes al menos a 10 personas al día.

7. Entrenas tu mente si te repites a diario: "voy a disfrutar del regalo de la vida". Al levantarte mira por la ventana y piensa que vas a tener un día fantástico.

8. Entrenas tu mente si piensas que nada es imposible si lo intentas.

9. Entrenas tu mente si escribes una lista de al menos 10 ideas positivas que te producen alegría y felicidad.

10. Los pensamientos positivos preservar la calidad de tus arterias, porque ellas se mantienen flexibles y sanas. La dopamina como centro del placer, regula la motivación y el deseo. Cuando tienes pensamientos positivos la dopamina genera estímulos agradables en todo el cuerpo.