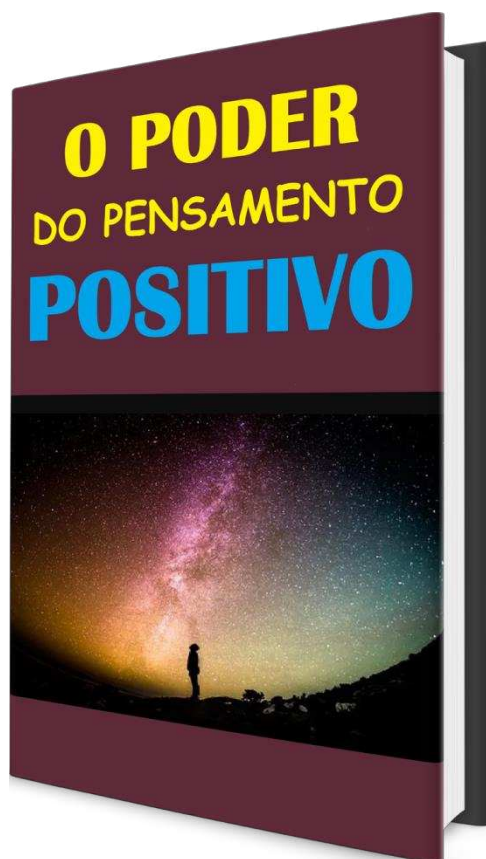


O Poder do Pensamento Positivo



Oferecido por:

Marketing Digital Top

Termos e Condições

Aviso Legal

O escritor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste relatório, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste livro. Quaisquer referencias a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

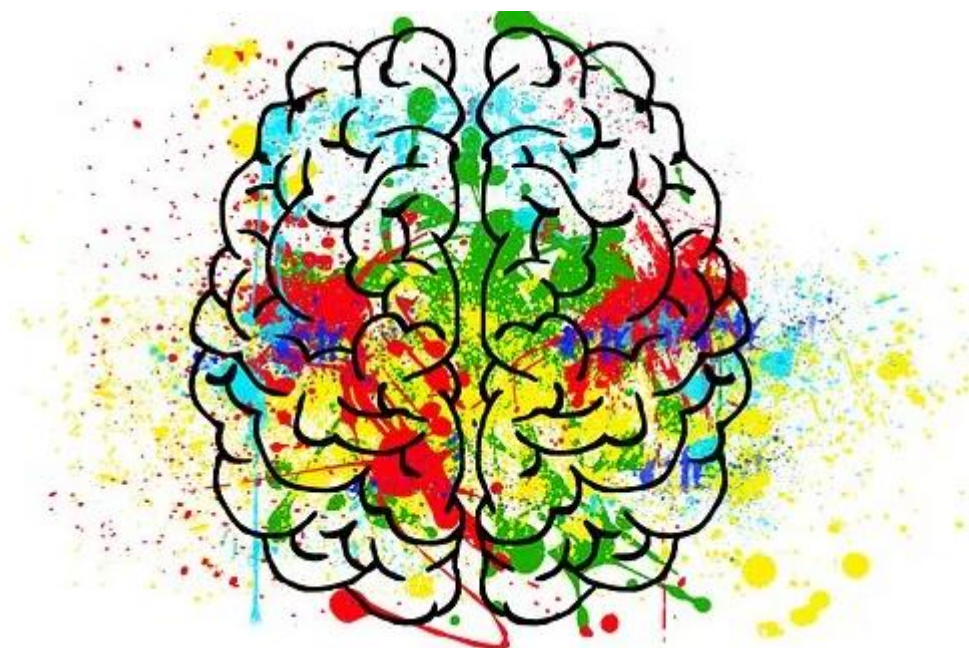
Nos livros de conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este livro não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal, de negócios ou financeiro. Todos os leitores são aconselhados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais, de negócios e finanças.

ÍNDICE

Introdução	4
Capítulo 1 Como funciona o pensamento positivo	6
Capítulo 2 Benefícios de ter um pensamento positivo	12
Capítulo 3 Como reconhecer pensamentos "azuis"	17
Capítulo 4 O que os pensamentos negativos fazem ao seu cérebro.....	21
Capítulo 5 Dicas para treinar sua mente para pensamentos positivos	25
Capítulo 6 O papel do idioma que usamos	29
Capítulo 7 Passos sobre como treinar sua mente para pensar positivo	35
Capítulo 8 Sistemas de pensamento para o sucesso -	39
Planejando o futuro positivo	39
Conclusão	44

Introdução



Você se vê como alguém que tem uma imagem positiva da vida? Você espera que as coisas boas surjam em breve? Bem, uma coisa que é preciso notar é que o pensamento positivo é uma postura mental e emocional. Ele presta um foco mais próximo e interesse pelo lado positivo da vida, com a esperança de ter um desfecho positivo.

Ter um pensamento positivo não significa que você deve enterrar a cabeça na areia. Isso não significa que você deva ignorar as situações dolorosas e desagradáveis da vida. Significa simplesmente ter a capacidade de abordar a vida de maneira mais positiva e produtiva, mesmo diante de desagradáveis. Mesmo quando as coisas não estão indo bem, você mantém a cabeça erguida e procura lições e oportunidades ocultas em situações ruins!

É importante que você note que tem o poder de mudar sua mentalidade. Tudo começa com o diálogo interno. Em outras palavras, você deve começar estimulando fluxos intermináveis de pensamentos positivos que passam pela sua cabeça.

A verdade é que estes pensamentos podem assumir duas formas; o negativo e o positivo principalmente porque a maior parte do que você pensa é derivada da lógica e da razão.

No entanto, outras conversas pessoais podem surgir devido a equívocos e suposições que resultam da falta de informações. Se você tem pensamentos negativos em sua mente, provavelmente é um pessimista. Por outro lado, se a maioria dos pensamentos que você tem sobre a vida é principalmente positiva, há uma boa chance de você ser otimista. Em outras palavras, você é alguém que exercita o pensamento positivo.

Quando você se concentra no positivo, antecipa mentalmente boa saúde, sucesso e felicidade. Você acredita que, mesmo diante das situações mais desafiadoras e difíceis, acabará por superá-las. Em outras palavras, ter pensamento positivo não é um conceito em que todos acreditam. Algumas pessoas o veem como um absurdo e zombam daqueles que acreditam no poder do pensamento positivo.

A boa nova é que encontram-se diversas pessoas que estão aos poucos vendo o essencial papel que o pensamento positivo tem em suas vidas e creem que é eficaz. Uma coisa que você deve ter em mente é que, se você preferir usar o poder do pensamento positivo em sua vida, deve estar mais do que consciente do fato de que ele existe. Você deve estar preparado para adotá-lo em todas as suas atividades diárias!

Há muita pesquisa que revela que o pensamento positivo não se resume apenas à felicidade e a uma atitude otimista. É através do pensamento positivo que você pode criar um valor real em sua vida, estabelecendo habilidades duradouras que duram mais do que um mero sorriso.

Capítulo 1 Como funciona o pensamento positivo



Quando você pensa nas coisas que seu coração deseja e nas maneiras de obtê-las, há uma corrente de alegria que vem de dentro de você e faz com que você assuma grande controle de sua vida. É como quando você pensa em algo ou em alguém que o faz feliz, seu cérebro libera endorfinas, que lhe dão esse sentimento de alegria e felicidade. São essas coisas que nos ajudam a desenvolver uma atitude positiva.

De acordo com muitos estudos psicológicos, demonstrou-se que as pessoas felizes têm uma qualidade especial que lhes permite viver uma vida de melhor qualidade em comparação com as que não o são. O que você acha que é a razão disso? Bem, a resposta é simples. Otimismo.

A boa notícia sobre otimismo é que você pode aprender. Em outras palavras, você pode treinar-se para ter um pensamento positivo simplesmente adotando uma mentalidade cheia de otimismo. De acordo com a lei de causa e efeito, se você imitar o que as pessoas bem-sucedidas e felizes fazem, começará a sentir o mesmo e obterá o resultado que elas têm, e assim acabará desfrutando das mesmas experiências que elas.

Como as pessoas felizes acham bom no mundo?

Uma coisa que você deve perceber é que as pessoas otimistas tendem a lidar com as coisas de maneira diferente das pessoas comuns e daqueles que são pessimistas. A primeira coisa é que eles concentram suas mentes nas coisas que desejam e depois trabalham duro para encontrar maneiras de obtê-las. Em outras palavras, você precisa garantir que seus objetivos sejam claros e ter a confiança de que, não importa quanto tempo leve, você trabalhará duro para alcançá-los.

Em segundo lugar, as pessoas otimistas veem o bem em todas as situações, por mais difícil que possa parecer. É importante ter em mente que as coisas vão dar errado em algum momento da sua vida e confie em mim, isso é uma coisa boa! Em todas as situações difíceis, há um lado sombrio e um lado positivo, e você é quem determinará qual direção você gostaria de seguir. O mais importante é que você veja o positivo.

Em vez de constantemente buscar uma razão para não gostar de algo, escolha ver o que há de bom em tudo. Mesmo naquele trabalho que você aparenta não gostar muito, há algo de vantajoso nele, e se você olhar com cuidado, encontrará. A questão é que, enquanto você olha, você se tornará mais positivo e mais feliz.

O pensamento positivo só funciona quando você treina sua mente para ser positiva e ter uma atitude que possa alcançar o que quiser na vida. A verdade é , a mente foi criado para ter largura de banda suficiente para prestar atenção a uma coisa de cada vez. Seu trabalho é manter a mente focada em pensamentos que o elevam por tempo suficiente para criar caminhos neurais que ajudam a estabelecer um novo hábito.