

A person with long dark hair, wearing a white t-shirt and blue jeans, stands with their back to the camera and arms raised in a celebratory gesture. The background is a teal wall filled with many colorful balloons in shades of blue, yellow, green, red, and pink. The text is overlaid on a semi-transparent dark teal band across the middle of the image.

PENSAMENTO POSITIVO: A CHAVE PARA O SUCESSO



Sumário

Introdução	3
O que é Pensamento Positivo?	5
Olhe pela visão de uma criança	7
Como o Pensamento Positivo é poderoso?	10
Pensamento Positivo e Linguagem Corporal	13
A maior ameaça do pensamento positivo	16
Colocando o poder do pensamento positivo para trabalhar em sua vida	18
O Impacto do Pensamento Positivo	23
Conclusão	25

Introdução



Você, provavelmente, teve alguém que lhe disse que pensasse positivo quando estava em uma situação difícil. Isso é porque o poder do pensamento positivo é uma crença amplamente aceita.

A maioria das pessoas aceita facilmente que quando você expande energia positiva, você pode influenciar outras pessoas com essa energia positiva e que elas lhe devolverão energia. É basicamente a ideia de que o bem que você faz voltará para você.

Influências positivas estão ao nosso redor. Elas existem porque as pessoas adoram se sentir bem. As pessoas preferem o positivo ao negativo. Você, provavelmente, prefere estar perto de alguém que é otimista e cheio de energia do que alguém deprimido.

As pessoas sabem que pensar positivo e ter uma atitude positiva podem desempenhar um papel importante em suas vidas. O pensamento

Pensamento Positivo: A Chave Para o Sucesso

positivo pode ser muito poderoso e colocá-lo em ação na sua vida pode trazer benefícios positivos.

O que é Pensamento Positivo?



O pensamento positivo pode ser definido como pensar bons pensamentos ou ser otimista. Quando se trata de pensamento positivo, não há espaço para o negativo. Quando você é um pensador positivo, você sempre olhará para o lado bom das coisas. Você não vai pensar sobre coisas ruins; em vez disso, você procurará o bem nelas.

Em vez de pensar sobre o que poderia dar errado, um pensador positivo pensa sobre o que pode dar certo. Um pensador positivo vai procurar o

Pensamento Positivo: A Chave Para o Sucesso

bem nas coisas. Isso significa que ele sempre tentará encontrar algo positivo sobre cada situação.

Eles também adotam uma atitude diferente de um pensador negativo. Um pensador positivo vai tentar ficar otimista e feliz. Eles vão tentar manter-se energizados e não se permitirão cair. Se eles se sentem cansados ou preguiçosos, eles vão fazer algo para ajudar a recuperá-los.

O pensamento positivo pode ser usado em todos os aspectos da vida, desde pequenas coisas até coisas importantes. Ele pode ser usado para ajudá-lo a passar por tempos difíceis. Você também pode usá-lo para tornar seu dia um pouco melhor.

O pensamento positivo envolve a possibilidade de ver as coisas boas, mesmo em algo ruim. Envolve ser capaz de desligar os pensamentos negativos e substituí-los por bons pensamentos.

O pensamento positivo permitirá que você evite sempre ir ao negativo quando algo ruim acontece. Isso também permitirá que você assuma que coisas boas virão seu caminho e isso irá ajudá-lo a projetar uma atitude que ajudará a trazer coisas boas.

O pensamento positivo abrirá seus olhos e sua vida para um mundo que seja mais brilhante e melhor que o negativo.

O pensamento positivo irá ajudá-lo a crescer e a ser aberto ao sucesso. Através do pensamento positivo, você poderá permitir-se começar a imaginar sua vida como positiva e poderosa. Você abrirá a porta para que as coisas boas aconteçam em sua vida.

Olhe pela visão de uma criança



Talvez o maior professor de pensamento positivo seja um filho. As crianças são os melhores pensadores positivos. Eles não aprenderam que a vida tem curvas e que os desafios estão em todos os cantos. Eles veem a vida como uma grande aventura. Talvez você adote essa maneira de pensar.

Pense como uma criança em sua vida. Elas parecem não ter medo de coisas novas. Elas tentarão fazer qualquer coisa pelo menos uma vez. Elas amam a vida e são otimistas e felizes. As crianças adoram explorar o mundo e o que a vida tem para oferecer. Elas estão dispostas a colocar-se lá fora apenas para aprender.

As crianças têm que ter esse espanto pela vida. É assim que elas aprendem e como eles desenvolvem sua identidade. Permite que elas vivam de forma positiva.

As crianças não vão para o lado negativo porque acreditam que é bom lá fora. Elas não sabem sobre todo o mau que o mundo tem, porque você protege-as disso.

Deixe desenvolver essa fé semelhante a uma criança. Pare de viver com o mau na vida e comece a procurar o positivo, em vez disso.

Pense nisso dizendo 'pare e cheire as rosas'. Uma criança faria isso, mas você faria isso? As chances são de que você não faria. Então, mude isso sobre você.

Desacelere, e tome tempo para aproveitar a vida. Pare de preencher todos os dias com coisas para fazer. Aproveite a vida e, em breve, achará fácil adotar o positivo.

Aqui estão algumas coisas que as crianças fazem, e que você pode trazer para a sua vida. Essas coisas o ajudarão a ser capaz de olhar o positivo em vez do negativo.

1. Explore coisas novas. Em vez de se afastar do desconhecido, caminhe em direção a ele. As crianças estão sempre explorando. É assim que elas aprendem. Deixe-se começar a explorar novamente.

2. Não se afaste de um desafio. Quando as crianças são desafiadas, elas ficam empolgadas e veem como um jogo. Deixe-se aceitar os desafios, em vez de se afastar.

3. Faça uma bagunça. As crianças gostam de bagunça. Elas gostam de fazer confusões mas, na maioria das vezes, não é apenas para deixar você louco. As crianças fazem bagunça porque estão aprendendo, e simplesmente não se importam se ficam um pouco confusas no processo. A felicidade pode ser desordenada e sem restrições.

4. Ignore as regras. As crianças ignoram as regras o tempo todo. Muitas vezes, elas ficam com problemas, mas muitas vezes, eles acabam se

divertindo, simplesmente porque estão fazendo algo que foram especificamente ditos para não fazer. A autoridade desafiadora pode ser uma adrenalina. Quebre algumas regras de vez em quando e deixe-se sentir como uma criança de novo.

5. Faça de conta. Fazer de conta é uma grande parte de ser uma criança. Quase tudo o que você faz gira em torno de fingir e fazer de conta. A imaginação é uma coisa maravilhosa. Permita-



se ir a algum lugar diferente. Afaste-se da sua vida normal e finja que é outra pessoa. Divirta-se e você terá certeza de sorrir.

Há muitas maneiras de usar a influência de uma criança para impulsionar seu progresso em direção a uma atitude positiva. Você deve assistir crianças brincarem. Basta ver o que elas fazem e tomar notas sobre a vida delas, que são diferentes da sua. Como elas passam o dia sem dar importância sobre cada coisa pequena?

Não se deixe chatear com o fato de que elas não têm responsabilidade. A responsabilidade não deve de modo algum evitar que você seja positivo. É apenas uma desculpa e desculpas matam a atitude positiva que você está trabalhando.

Apenas se concentre em ser infantil. Deixe-se ser livre e simplesmente ame a vida.

Como o Pensamento Positivo é poderoso?



O pensamento positivo é, obviamente, algo que pode ter um grande impacto em uma pessoa. O que é difícil de entender é porque o pensamento positivo é tão poderoso. Isso envolve dar uma boa olhada em como o pensamento positivo funciona.

O pensamento positivo funciona de três formas diferentes. Primeiro, funciona em você e sua atitude geral. Em segundo lugar, funciona nos que estão à sua volta. Por fim, tem uma maneira de influenciar seu ambiente.

Algumas pessoas acreditam que o pensamento positivo está relacionado ao carma. Que o que faz, volta para você. Outros acreditam que o pensamento positivo é uma coisa mental que desencadeia coisas positivas. Seja qual for sua opinião, é difícil duvidar do poder do pensamento positivo.

Você sentirá o poder do pensamento positivo. Uma vez que você começar a implementar o pensamento positivo em sua vida, você começará a ver que isso funciona para você. O pensamento positivo tem uma maneira de mudar sua visão inteira sobre a vida. Você vai

começar a encontrar o bem nas coisas e isso vai te deixar feliz. Você será menos propenso a se sentir para baixo e em vez disso, você permitirá que o pensamento positivo o guie para pensamentos felizes.

Você vai começar a fazer tudo de uma forma mais positiva, inclusive como você trata os outros. Isso não vai passar despercebido. Sua interação com outros faz parte da sua vida.

Outras pessoas vão ser muito influenciadas pelo seu pensamento positivo. Você começará a ver isso porque eles vão começar a tratá-lo de forma diferente. Outros sentirão sua atitude positiva e eles vão te tratar de forma positiva. Alguém que é, muitas vezes, grosseiro ou apenas desatento com você, provavelmente, começará a tratá-lo de uma maneira legal ou prestar mais atenção a você.

Você vai começar a achar que as pessoas são mais propensas a lhe oferecer ajuda quando você precisar. Elas, provavelmente, farão coisas agradáveis, como abrir as portas ou apenas dar um sorriso. Sua atitude positiva pode até ser contagiosa.

O pensamento positivo tem uma maneira de influenciar seu ambiente, mas pode não ser da maneira que você pensa. Só porque você pensa positivo não significa que tudo irá automaticamente aparecer no seu caminho.

No entanto, quando você pensa positivamente, será menos provável que veja o negativo nas coisas e, portanto, seu ambiente parecerá mudar. Você, provavelmente, começará a notar as pequenas coisas mais do que nunca e isso terá um efeito legal em você.

O pensamento positivo permitirá que você acredite em si mesmo. Isso permitirá que você acredite que pode realizar algo se você colocar sua

mente nisso. Você poderá estabelecer metas e alcançá-las porque acreditará que pode fazê-lo.

O pensamento positivo é muito influente. Vai começar a moldar todos e tudo ao seu redor. Você vai ver o grande poder que ele tem, quase imediatamente. O poder do pensamento positivo não é sutil.

Você tem que fazer um esforço para deixar o pensamento positivo começar a transformar todos os seus pensamentos e ideias em pensamentos e ideias positivas. Depende de você começar a empurrar a negatividade para fora da sua cabeça e deixar pensamentos positivos orientá-lo.

Quando você começa a encontrar seus pensamentos negativos, é sua responsabilidade fazer um esforço para torná-los positivos. Vá em frente e treine-se para sempre encontrar o positivo em qualquer coisa. Uma vez que você faça isso, vai percorrer um longo caminho para mudar sua atitude.

O poder do pensamento positivo é que moldará sua vida. O positivista é tão contagioso que afetará o mundo ao seu redor. Você começará a ver o pensamento positivo em qualquer lugar que você for.

O pensamento positivo tem um poder que é inegável. É algo que não será sutil. Terá um impacto tão grande em você e sua vida que você vai se perguntar como você já viveu antes de colocá-lo em ação.

O verdadeiro poder do pensamento positivo é que ele permite que você viva a vida no seu potencial máximo, sem deixar a negatividade derrubá-lo.

Pensamento Positivo e Linguagem Corporal



A linguagem corporal é algo que não estamos conscientes, mas às vezes pode dizer mais do que nossas palavras jamais poderiam. É por isso que é tão importante prestar atenção à linguagem corporal e estar sempre atento ao que ela está dizendo aos outros.

A linguagem corporal são os movimentos do seu corpo, a forma como você segura o corpo e as expressões faciais, incluindo o movimento dos olhos. Muitas vezes corresponde às nossas atitudes e às vezes contradiz o que nossas palavras estão dizendo.

Quando a nossa linguagem corporal e as nossas palavras não combinam, é provável que as pessoas acreditem na linguagem corporal, como muitas vezes é uma coisa inconsciente que afasta a verdade.

Quando você está tentando implementar o pensamento positivo em sua vida, você também precisa implementar linguagem corporal positiva. Quando você está realmente comprometido com uma maneira positiva de pensar, sua linguagem corporal o seguirá.

É muito importante que, quando você quiser colocar o pensamento positivo para trabalhar em sua vida, você se torne consciente de sua linguagem corporal. Você pode querer aprender um pouco sobre linguagem corporal para que você possa reconhecer a linguagem corporal negativa e não permitir que interfira com seu pensamento e atitude positiva.

Um grande exemplo de como a linguagem corporal pode afetar os outros e refletir seus sentimentos internos é o sorriso. É provável que você tenha sorrido para um estranho antes.

O que aconteceu? Provavelmente, o que aconteceu é que eles sorriram de volta. Você sabe que o sorriso provavelmente os levou a sorrir para outra pessoa e assim por diante com seu sorriso tornando-se contagioso?

Os sorrisos têm uma maneira de afetar as pessoas. Um sorriso que você dá a um estranho pode revelar-se apenas a motivação que alguém precisa para ser alegre nesse dia, em vez de mal humorado. Nunca se sabe.

Além de ser contagioso, um sorriso diz aos outros que você está feliz. Diz que você está tendo um bom dia e quer compartilhar isso. Um sorriso é uma poderosa linguagem corporal.

Também é comum quando você aborda uma situação de forma alegre com linguagem corporal positiva que você acabe tendo uma experiência positiva. As pessoas são mais propensas a ajudá-lo quando você aborda as coisas de forma positiva.

Você, definitivamente, deve aprender sobre linguagem corporal e certifique-se de evitar linguagem corporal negativa. Em primeiro lugar,

Pensamento Positivo: A Chave Para o Sucesso

levará algum esforço até que você treine seu corpo e não use linguagem corporal negativa.

A maior ameaça do pensamento positivo



Você pode acreditar, depois de ler até agora, que os pensamentos negativos são os maiores inimigos do pensamento positivo, mas isso é errado. Como mencionado anteriormente, o maior inimigo do pensamento positivo é a desculpa.

Quando você dá uma desculpa, você está abrindo uma porta para pensamentos negativos. As desculpas são apenas a maneira de tentar enganar sua mente. Você está tentando transmitir responsabilidade por algo, cada vez que você dá uma desculpa.

As desculpas podem tornar-se um pensador positivo muito difícil. Se você é alguém costuma dar desculpas, então você terá dificuldade em se tornar um pensador positivo, a menos que você pare de se desculpar.

Pensamento Positivo: A Chave Para o Sucesso

As desculpas são algo que podem fazer sua mente pensar que está fazendo coisas positivas quando realmente não está. Uma desculpa só vai fazer você achar que está bem e não está sendo negativo, mas, na realidade, usar uma desculpa é apenas um pensamento negativo disfarçado.

Para ser um pensador positivo e colocar o poder do pensamento positivo para trabalhar em sua vida, você deve se livrar das desculpas. Se você acha que está prestes a dar uma desculpa, pare. Pense por que você está dando a desculpa. O que você vai conseguir? Qual o benefício que essa desculpa tem?

Tente identificar o que realmente está acontecendo e por que você sente que precisa dar a desculpa. Você está apenas tentando se esgueirar em um pensamento negativo e tentar explicar o seu lado positivo por que está tudo bem? Isso é comum, especialmente quando uma pessoa está apenas começando a usar o poder do pensamento positivo.

Não desista, no entanto, se você começar a encontrar desculpas. Basta aprender e estar ciente que, com essa tática comum, seu cérebro está tentando manter o negativo ao redor.

Colocando o poder do pensamento positivo para trabalhar em sua vida



Muitas vezes, as pessoas são atraídas para o negativo, então implementar o pensamento positivo pode dar algum trabalho. Você, literalmente, tem que treinar seu cérebro para pensar positivo. Você tem que aprender como livrar seu meio de pensamentos negativos.

Pode parecer simples pensar positivo, mas quando você está acostumado a pensar negativamente, pode ser bastante difícil. Você será naturalmente inclinado a ir ao negativo. Você, realmente, tem que fazer um esforço consciente para combater o negativo e apenas ficar com o positivo. Pode ser uma batalha, mas você pode fazê-lo.

Ironicamente, ao ser um pensador positivo, seus problemas com a luta contra pensamentos negativos serão realmente facilitados. Isso é porque seus pensamentos positivos estão dizendo que você pode lutar contra os

pensamentos negativos e que você pode superá-los. Você terá a força de vontade necessária para parar os pensamentos negativos.

Você terá que mergulhar completamente em um pensamento positivo. Você terá que cercar-se de influências positivas. Você precisa se concentrar no positivo e se comprometer a afastar o negativo.

Aqui estão algumas coisas que você pode tentar para trazer uma rotação positiva para sua vida e facilitar o pensamento positivo:

- **Leia sobre o pensamento positivo e as coisas positivas.** Isso inclui ler livros que são otimistas. Você também pode ler coisas inspiradoras para ajudá-lo a entrar na forma positiva de pensar.

- **Use a visualização.** Você deve imaginar-se ser positivo, agir positivo e pensar positivo. Você deve imaginar coisas positivas em sua mente e permitir-se pensar em situações positivas.

- **Use palavras positivas.** Evite palavras negativas. Tente sempre fazer suas conversas e pensamentos positivos. Quando você está pensando consigo mesmo, use palavras positivas. Quando você está conversando com outros, use palavras positivas.

- **Sorria.** Use seu sorriso para projetar sua atitude positiva. Deixe seu sorriso falar por você. Se você não faz nada mais, então coloque um sorriso no seu rosto. Ele fará um mundo de maravilhas.

- **Nunca permita que você desista.** A atitude de um fracassado é uma grande dose de negatividade. Além disso, se você desistir, você nunca terá êxito e o fracasso dificulta manter-se positivo. Além disso, o abandono está associado à preguiça e a preguiça é um sintoma de

pensamento negativo. Quando você pensa positivo, você não vai se sentir preguiçoso, nem vai querer desistir.

- **Esteja ciente de pensamentos negativos.** Quando você tem um pensamento negativo, você tem que reconhecê-lo. Você deve descobrir de onde veio, por que você está tendo isso e como lidar com ele. Ser um pensador positivo não significa que você possa evitar todas as coisas negativas. Isso significa que você aprende como lidar com eles construtivamente.

- **Seja persistente com o pensamento positivo.** Você não pode deixar nem um dia passar sem ter certeza de que está pensando positivo. Você deve constantemente trabalhar nele até se tornar uma segunda natureza.

- **Identifique medos que fazem com que você pense negativamente.** Muitas vezes, quando um medo é confrontado, ele acaba sendo tão intimidador quanto parece. O medo é simplesmente a sua falta de poder ver que coisas ruins não acontecerão, necessariamente. Quando você aprende a deixar de lado o medo e tem confiança em si mesmo, você verá que é mais fácil ficar positivo.

- **Preste atenção às suas emoções.** Tente manter os sentimentos de felicidade, o sucesso e a força dominando você. Tente evitar sentimentos de fraqueza, medo e autodúvida.

- **Faça coisas que o deixem feliz.** Assista a filmes felizes, leia livros felizes e ouça músicas felizes. Envolver-se com a felicidade e você começará a reagir a isso.

- **Passa tempo com outros pensadores positivos.** Tente evitar pessoas que são, muitas vezes, tristes ou infelizes. Evite aqueles que falam negativamente ou que atuam de forma negativa.

Você deve pensar positivamente em seu novo estilo de vida. É como mudar sua dieta. Digamos que você está desistindo de carboidratos. Você não vai se tentar com pães ou realmente querer estar perto de pessoas que comem muitos carboidratos. O mesmo pode ser dito para o pensamento positivo.

Você não vai se tentar com pensamentos negativos ou querer estar em torno de pessoas que são negativas. Você deve reformular sua vida para que ela se ajuste ao seu novo estilo de pensamento.

Você pode querer certificar-se de que você está pronto para tal mudança em sua vida. Você deve se perguntar se está pronto para ser um pensador positivo. Você está pronto para deixar o negativo? Você está pronto para ser otimista? Você pode deixar ir as pequenas coisas e olhar para o lado positivo das coisas? Você está disposto a colocar o trabalho que é necessário para se tornar um pensador positivo? Você precisa responder sim a essas perguntas para realmente ser capaz de se tornar um pensador positivo.

Isso pode ajudar a estabelecer metas. Os objetivos são muito poderosos. Eles podem dirigi-lo e ajudá-lo a realizar as coisas. Quando você tem um conjunto de metas, você trabalha mais e você se sente como se tivesse que realizá-las. Você deve estabelecer metas razoáveis para ajudar a abrir caminho para o pensamento positivo.

Aqui está um exemplo de alguns objetivos que você pode definir:

- Use uma afirmação positiva a cada dia.
- Tente cumprimentar alguém todos os dias por uma semana.

Pensamento Positivo: A Chave Para o Sucesso

- Sorria para todos que veja hoje

Através do uso de metas, você pode tornar seu caminho para o pensamento positivo muito mais fácil. Você pode prestar atenção ao seu progresso e ser capaz de acompanhar como você está fazendo na implementação do pensamento positivo em sua vida.

Tornar-se um pensador positivo é algo que qualquer um pode fazer. É uma questão de apenas colocar sua mente nisso. Vai dar trabalho, mas vale a pena.

O Impacto do Pensamento Positivo



O pensamento positivo pode ter um enorme impacto em sua vida. Uma vez que você começa a trazer o pensamento positivo para sua vida, não há dúvida de que você começará a ver recompensas por todo o seu trabalho árduo.

O pensamento positivo tem uma maneira de influenciar tudo na sua vida. Você começará a acordar e passar por seu dia se sentindo feliz e animado. Você verá que os sentimentos de tristeza começam a desaparecer até que finalmente tudo o que você sente seja feliz, não importa quais sejam as circunstâncias atuais em sua vida.

Você também verá outros começarem a tratar você de forma diferente. Você começará a ser saudado com palavras e ações positivas. Você começará a ver sua atitude positiva se tornar contagiosa e as pessoas ao seu redor começarão a adotar seu pensamento positivo.

Você começará a ser capaz de lidar melhor com situações. Quando algo ruim acontecer, você não vai desmoronar, mas sim procurar algo

Pensamento Positivo: A Chave Para o Sucesso

positivo para se concentrar. Você também poderá ver o fim de seus problemas e isso fará com que seja bem mais fácil.

Você começará a olhar a vida de uma maneira diferente. Já não vai temer o desconhecido, mas você vai abraçá-lo e começar a realmente gostar de aprender coisas novas e enfrentar os desafios.

O pensamento positivo pode fazer tudo isso por você. Pode realmente reformular sua vida. Pode ajudá-lo a viver a vida que você sempre quis. Você poderá conseguir mais e alcançar metas que você já se perguntou se eles eram possíveis. O impossível se tornará o possível.

Pode parecer louco acreditar que simplesmente mudando a maneira como você pensa pode mudar sua vida, mas é verdade. O pensamento positivo pode mudar a sua vida porque tem o poder de fazê-lo. O poder do pensamento positivo é forte e funciona.

Conclusão



O poder do pensamento positivo não pode ser negado. Depois de experimentá-lo, você vai se perguntar como você conseguiu viver sem isso.

Você aprendeu muito sobre o pensamento positivo e o quanto ele é poderoso. Você aprendeu a definir o pensamento positivo, aspectos do pensamento positivo e como exatamente o pensamento positivo funciona.

Você recebeu dicas e conselhos para ajudá-lo a se tornar um pensador positivo e a usar esse novo poder de pensamento positivo para mudar sua vida.

O pensamento positivo é uma mudança de vida completa. É mais do que apenas pensar com uma atitude de poder fazer. O pensamento

Pensamento Positivo: A Chave Para o Sucesso

positivo é um estilo de vida e você precisa adaptar tudo na sua vida para se adequar ao seu estilo de vida de pensamento positivo.

Você verá mudanças maciças em você e nos que estão à sua volta quando você trazer um pensamento positivo para sua vida. O poder do pensamento positivo não é um mito. É verdade e real. Você vai ver se começar a viver com pensamento positivo.

Os benefícios são difíceis de negar. Depois de começar a pensar positivamente, você começará a colher as recompensas. Também não é difícil. Tudo o que é preciso é um trabalho focado para treinar sua mente em um pensamento positivo. Com algum trabalho, em breve você poderá colocar o poder do pensamento positivo em sua vida.

Mantenha tudo que você aprendeu em sua mente para que você esteja pronto para se tornar um pensador positivo e para se beneficiar realmente com o poder do pensamento positivo.

Não se esqueça do que aprendeu. Há algumas lições valiosas, de aprender a pensar como uma criança para parar com os pensamentos negativos. Esta informação será a espinha dorsal de sua busca para o pensamento positivo.

Não se deixe viver sem tentar o poder do pensamento positivo. Vale a pena o trabalho. Você pode ser um pensador positivo e você pode mudar sua vida através do poder do pensamento positivo.

Boa sorte e sucesso,

Suzana de Oliveira

Mente, Corpo, Espírito

<http://mentecorpoespirito.com>