

¿QUÉ ES LA POSITIVIDAD?

La positividad es una mentalidad que incorpora el optimismo y la aceptación. Es diferente a la felicidad, que es un estado de ánimo que puede ir y venir. La positividad, por otro lado, puede perdurar. **Es una elección que usted siempre puede hacer.**

Aprenda positividad mirando hacia adentro



La positividad no se basa en el mundo exterior, sino en la forma en que nuestra mente ve el mundo a través de un lente optimista.

Tenemos un control mucho mayor sobre nosotros mismos (nuestro mundo interior) que las influencias externas. Cuando se enfrente a problemas o negatividad, **busque la solución dentro de usted, en lugar de afuera.**

Factores que contribuyen a la positividad –

PERSPECTIVA.

Ver el estrés como un reto,
no como un obstáculo.

ACEPTACIÓN.

Hacer la paz con lo que usted puede controlar y
lo que está fuera de su control.

OPCIÓN.

Reconocer el esfuerzo consciente /
la decisión de ser feliz.

¡El cambio es posible!

Aquí tiene cinco hábitos simples para mejorar su positividad, felicidad y bienestar –



1. **Expresar gratitud** – Escriba tres cosas por las que se siente agradecido cada día.



2. **Llevar un diario** – Documente una experiencia positiva que tuvo durante el día.



3. **Hacer ejercicio** – Aumenta los químicos cerebrales útiles y te hace sentir más feliz.



4. **Medite** – Ayuda a sentirse relajado, pensar más claramente y a la salud cerebral.



5. **Realice actos de bondad** – Haga algo especial por un amigo o un extraño.