

# Como evitar que pensamentos negativos estraguem seu dia

Sabemos muito bem que a vida não é feita apenas de bons momentos, certo? Logo, é super normal que, eventualmente, o pessimismo, o desânimo e os pensamentos ruins povoem nossas mentes, nem que seja por um breve momento. No entanto, quando fogem do nosso controle, essas energias negativas acabam se transformando em verdadeiras profecias, ou seja, se pensamos excessivamente que nosso dia vai ser ruim, isso pode, de fato, torná-lo ruim. Quer saber como afastar esse tipo de pensamento da sua vida, passando a encarar os desafios diários com muito mais leveza e otimismo? Então confira agora mesmo nossas dicas e transforme sua vida de uma vez por todas:

## **Acredite que tudo vai dar certo**

Você sabia que a maioria das coisas com as quais você se preocupa acabam tendo um resultado positivo ou, no máximo, neutro no final? Não há motivos para ficar tão preocupado e pessimista! Lembre-se de que o que for irremediável vai acontecer quer você queira, quer não. E, ainda assim, a maioria dos problemas pode ser, mesmo que não preventivamente, solucionado. O importante é sempre focar no lado positivo!

## **Domine seus pensamentos ruins**

Estamos falando em dominação porque os pensamentos negativos sempre vão existir, isso é fato, mas cabe a você controlá-los, não permitindo que roubem sua positividade. É difícil ser otimista quando as coisas estão dando errado ou quando você está cercado de pessoas pessimistas, não é verdade? Pois a melhor forma de virar o jogo é transformando negatividade em positividade. Quando a vida impuser barreiras, pense em superação. Quando se deparar com o lado ruim das coisas, tente ver o lado bom. Dessa forma a negatividade não vai conseguir tomar conta!

## **Lembre-se de que negativo atrai negativo**

É a lei da atração: positividade atrai positividade, negatividade atrai negatividade. Parece lógico e clichê, mas é a mais pura verdade. Quanto mais pessimista e negativo você for, pior será a vida ao seu redor. Nesse cenário, você acabará tendo dificuldades em apreciar as coisas simples, uma vez que só vai ter por perto pessoas igualmente negativas. Então trate de enxotar essa nuvem carregada que o persegue e respire novos ares!

## **Sempre considere o melhor desfecho possível**

Considerar sempre o pior cenário pode impedi-lo de aproveitar as melhores coisas da vida — é o caso, por exemplo, de quem se priva de viajar porque só consegue imaginar o avião caindo. A melhor pedida para não ser limitado pelos próprios pensamentos é exatamente pensar em desfechos positivos. É aquela velha história de que se o final não foi feliz é porque ainda não se chegou ao final. Não faz sentido?

## **Evite fazer comparações**

A grama do vizinho nem sempre é mais verde! Pare de comparar o que você tem e o que você é com os outros, até porque sempre vai existir alguém melhor do que você em alguma coisa ou outra. Só que essa pessoa também terá seus pontos fracos, viu? Mas apostamos que isso você não verá! Percebeu como é venenoso? E é dessa forma que comparações acabam criando pessoas frustradas, tristes e negativas. Por outro lado, quem consegue se ver livre desse hábito, costuma ser mais feliz e realizado, tanto na vida pessoal como na profissional. Foque em você!

## **Aprenda a ver beleza nos imprevistos**

Sabia que até mesmo o que deu errado pode se transformar em uma bela oportunidade de aprendizado e prazer? Foi pego de surpresa pela garoa? Permita-se tomar um revigorante banho de chuva, como na época da adolescência. O trânsito parou? Aproveite para escutar as músicas que você mais gosta. O voo atrasou? Leia um livro! Nem tudo

está perdido quando as coisas não acontecem conforme você planejou. Tire o melhor de cada situação!

## **Evite usar o negativismo como proteção**

Muitas pessoas preferem não confiar em ninguém, pensar negativo, esperar traições, fracassos e desvantagens para não correr o risco de criar expectativas positivas e acabar se frustrando. Mas pense bem: negatividade e pessimismo por acaso são capas protetoras que impedem alguém de sofrer? Pois muito pelo contrário: eles só trazem amargura e dor. Então nada de se apoiar nessa bengala quebrada!

E você, é pessimista ou otimista? Sabe ver o lado bom da vida ou sempre fica preocupado com o que pode dar errado? Comente aqui e compartilhe suas experiências, opiniões e dúvidas!

*Fonte: Sociedade Brasileira de Inteligência Emocional (Sbie)*