



## HERRAMIENTAS PARA DESARROLLAR PENSAMIENTOS POSITIVOS

El pensamiento positivo y el desarrollo de una actitud positiva son dos de las cualidades más importantes que debes tener para alcanzar tus objetivos y cambiar tu vida. Existen evidencias científicas que señalan que una mente positiva reduce los niveles de estrés y mejora la salud significativamente. A continuación, te presentamos siete estrategias indispensables para lograr estos objetivos:

- 1. Siempre intenta usar palabras positivas:** Es importante recordar que nuestras palabras reflejan nuestros pensamientos y, mientras más busquemos cosas positivas para decir, más llenaremos nuestros pensamientos de una actitud positiva.
- 2. Enfócate en el presente:** Normalmente hacemos que los problemas parezcan más grandes de lo que realmente son. Esto puede convertirse en un hábito. Enfócate en el presente y harás más pequeñas tus preocupaciones y miedos sobre lo que podría fallar.
- 3. Acepta que no todo es perfecto:** Puede ser difícil renunciar a la necesidad de perfección y control, pero aceptar que las cosas no siempre pasarán como lo esperas te dará paz interior, tranquilidad y te enfocará positivamente hacia el futuro.
- 4. Convive con personas que tengan una mentalidad positiva:** Nos parecemos a las personas que nos rodean: Mientras más tiempo pases con gente que tenga una mente positiva empezarás a pensar y a actuar positivamente con mayor frecuencia.
- 5. Contribuye a tu comunidad:** Una de las mejores maneras de ser más positivo, es contribuir con tu comunidad de alguna manera. Es maravilloso ayudar a otras personas.
- 6. Sé agradecido:** Una vez por semana aparta unos minutos de tu día para agradecer por todo lo que tienes de bueno en tu vida. Recordar todas aquellas razones por las cuales te sientes agradecido te ayuda a mantener el enfoque positivo para enfrentar cualquier situación de tu vida.
- 7. Practica meditar, entre 10 a 15 minutos diarios.**

**Aon Perú**  
contacto.peru@aon.com

**AON**  
Empower Results®

El presente documento es únicamente a título informativo y no pretende brindar asesoramiento Médico/Psicológico específico. La información contenida aquí y las declaraciones expresadas son de naturaleza general y no tienen la intención de dirigirse a las circunstancias particulares de cualquier individuo. A pesar de nuestro esfuerzo por proveer información precisa y oportuna, y utilizar recursos que consideramos confiables, no hay ninguna garantía de que dicha información es certera a la fecha de ser recibida o que será certera en el futuro. Nadie debe actuar en cuanto a dicha información sin la recomendación profesional adecuada después de un análisis detallado de la situación particular. Si usted tiene alguna pregunta respecto de la manera en que la temática de este documento impactará sobre usted, entonces rogamos que por favor se contacte con un profesional médico y/o de la salud.