

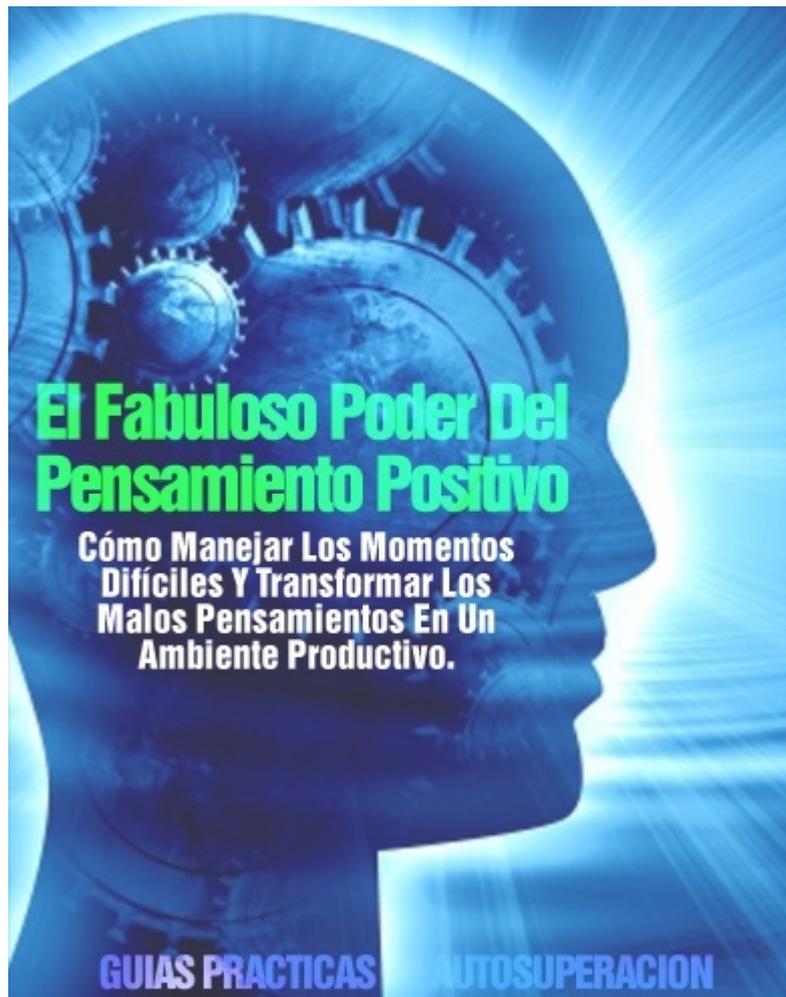
*GuíasDeAutoSuperación.com*

## **El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo**

**Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir**

**Las Dificultades En Un Ambiente Productivo**

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)



GuíasDeAutoSuperación.com

## El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo

Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir  
Las Dificultades En Un Ambiente Productivo

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)



## El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo

Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir

Las Dificultades En Un Ambiente Productivo

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

Ninguna sección de este material puede ser reproducida, en formato electrónico, impreso o cualquier otro tipo de soporte existente, incluyendo fotocopiado o grabación de voz sin la expresa autorización.

La información que aparece en este volumen, representa el punto de vista del autor al momento de su publicación. El autor se reserva el derecho a modificar y/o actualizar las opiniones vertidas de acuerdo a las nuevas tendencias en la materia. Este reporte se presenta únicamente con fines informativos, el autor no asume ninguna responsabilidad directa o indirecta en el uso de esta información por parte de terceros. Si bien se ha hecho el máximo esfuerzo por verificar la información aquí provista, el autor, revendedores, distribuidores y afiliados no asumen ninguna responsabilidad sobre posibles errores, inexactitudes u omisiones involuntarias.

El presente libro pretende ser tan solo una guía práctica. Se recuerda a los lectores que el material se ofrece sin ningún tipo de garantías. Queda constancia que el hecho de aplicar lo expuesto en este trabajo no garantiza necesariamente al lector ningún tipo de ingresos económicos o de cualquier otra índole. Este manual no ha sido concebido para utilizarse como sustituto de ningún tipo de servicio profesional de asesoría o similar.

Este trabajo ha sido editado en formato PDF para su mayor facilidad de lectura e impresión. Terminado de editar en Junio del 2010.

**El contenido de este archivo PDF no puede ser modificado o alterado bajo ningún concepto.**

© 2010 Derechos Reservados.

[GuíasDeAutoSuperacion.com](http://GuíasDeAutoSuperacion.com)

## El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo

Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir

Las Dificultades En Un Ambiente Productivo

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

# Introducción

Probablemente conozca o haya conocido alguna vez personas con la virtud de adoptar siempre una actitud positiva al enfrentar las situaciones. El poder del pensamiento positivo es popularmente conocido y valorado universalmente.

La mayoría de la gente comprende acertadamente que cuando se emite energía positiva, esta energía se contagia y retorna multiplicada hacia el emisor. Esta es fundamentalmente la misma idea ancestral que dice que las buenas acciones siempre son recompensadas.

Las influencias positivas están en todo lo que nos rodea. Existen porque a la gente le encanta sentirse bien. Preferimos lo positivo a lo negativo. Seguramente usted también está convencido de esta idea. No cabe duda que elegimos rodearnos de personas con actitud optimista y llenos de energía en lugar de hacerlo con aquellos que se encuentran deprimidos y abatidos.

La gente intuye que un pensamiento y una actitud positiva pueden desempeñar un papel importante en su vida. El pensamiento positivo puede ser muy poderoso poniéndolo a funcionar correctamente, usted puede cosechar grandes beneficios.

## El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo

Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir

Las Dificultades En Un Ambiente Productivo

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

# ¿Qué es el pensamiento positivo?

Al pensamiento positivo lo asociamos popularmente con el hecho de ser optimista. Cuando se trata de pensar positivo no hay margen para lo negativo. Cuando usted es un pensador positivo, siempre mira el lado bueno de las cosas, intenta obviar lo negativo y encontrar en cada experiencia una razón para continuar adelante.

Pensamiento positivo implica ciertamente, huir del pensamiento negativo. En lugar de pensar en lo que podría salir mal, un pensador positivo piensa acerca de lo que puede ir bien. Ver el lado amable de la vida. Esto significa encontrar algo positivo en cada situación, por compleja que esta sea.

El pensamiento positivo desempeña un papel importante en la vida de las personas. Quien piensa positivo acabará teniendo una vida más productiva que alguien que piensa negativo. Un pensador positivo será capaz de permanecer optimista en cualquier situación.

Cuando suceden cosas negativas -y la vida está llena de ellas-, un pensador positivo no permite jamás que estas le depriman y que lo malo invada sus pensamientos. En lugar de ello, busca denodadamente el lado provechoso y pone todo su empeño en encontrar soluciones.

Asimismo, adopta una actitud totalmente diferente a la del pensador negativo. Un pensador positivo intenta siempre permanecer optimista y feliz. Trata de estar siempre con energía y no permite que la depresión le invada si en él está el poder controlarlo. Si se siente cansado o perezoso, hará lo imposible para estar activo y ayudarse a mantener su autoestima siempre en alto.

## El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo

Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir

Las Dificultades En Un Ambiente Productivo

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

El pensamiento positivo puede ser utilizado en todos los aspectos de la vida, desde las pequeñas cosas a las grandes cosas. Se puede utilizar para combatir los momentos difíciles. También se puede utilizar para hacer su día un poco más placentero y feliz.

El pensamiento positivo implica ser capaz de ver lo bueno, incluso en algo malo. Se trata de apagar los pensamientos negativos y reemplazarlos con buenos pensamientos.

El pensamiento positivo le permitirá evitar la negatividad cuando sucede algún contratiempo. También le permite comprender que los momentos difíciles siempre acaban por ser superados.

El pensamiento positivo es algo que le permite transformar lo negativo en positivo. Salir del lado oscuro de la vida y comenzar a vivir en el lado luminoso. Le abre sus ojos y su vida a un mundo más apacible y habitable que el universo negativo que la mayoría de la gente transita.

El pensamiento positivo le ayudará a crecer y abrirse paso hacia el éxito. Mediante el pensamiento positivo, será capaz de permitirse a usted mismo comenzar a visualizar su vida como algo atractivo y poderoso. Abrirá la puerta mágica por donde las cosas buenas comenzarán a ingresar en su vida.

## El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo

Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir

Las Dificultades En Un Ambiente Productivo

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

# Desde la perspectiva de un niño.

Tal vez el mayor maestro del pensamiento positivo sea un niño. Los niños son los pensadores positivos por excelencia. No han aprendido (aún) que el camino de la vida está lleno de curvas y que los retos están a la vuelta de cada esquina. Ellos ven la vida como una gran aventura. Tal vez usted debería adoptar esa forma de pensar.

Piense en un niño. Ellos parecen no tener miedo a las cosas nuevas. Intentarán cualquier cosa por resolverlas. Ellos aman la vida, son optimistas y felices. A los niños les encanta explorar el mundo y lo que la vida tiene para ofrecerles. Ellos están dispuestos a darlo todo sólo por aprender.

Los niños tienen la capacidad de sorprenderse. Esta es la forma como ellos aprenden y desarrollan su identidad. Y precisamente es eso lo que les permite vivir de manera positiva.

Los niños huyen de la negatividad, están convencidos que el mundo está lleno de cosas positivas y disfrutables. No conocen de las maldades del mundo porque siempre se les protege de ellas.

Permítase a sí mismo volver a despertar esa fé que tuvo de niño. Detenga esa manera de vivir concentrado en lo malo de la vida y en lugar de ello empiece a buscar lo positivo en cada situación.

Medite por un momento en la frase "detenerse y oler las rosas". Un niño lo haría, pero ¿lo haría usted? Lo más probable es que no. Por lo tanto, cambie de actitud y comience a ver la vida desde otro punto de vista, el punto de vista positivo.

## El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo

Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir

Las Dificultades En Un Ambiente Productivo

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

Reduzca la velocidad y dese tiempo para disfrutar de lo bello de la vida. Detenga la vorágine diaria. Valore y disfrute cada día como si fuera el último y pronto encontrará lo fácil que es aceptar lo positivo.

Existen algunas cosas que los niños hacen de forma natural y usted puede comenzar a utilizar en su propia vida. Esto le ayudará a ser capaz de mirar lo positivo y comenzar a restar importancia a lo negativo.

**1. Explorar cosas nuevas.** En lugar de evitar lo desconocido, caminar hacia ello. Los niños siempre están explorando. Esta es la forma en que aprenden. Dese la oportunidad de explorar de nuevo.

**2. No camine contra los retos.** Cuando los niños son desafiados, mantienen esa excitación y lo admiran como si se tratase de un juego. Enfrente los retos en lugar de evitarlos.

**3. Permita un poco de desorden en su vida.** Los niños son desordenados. Ellos aman hacer líos y no para hacer enfadar a los adultos. Los niños hacen desórdenes porque están aprendiendo y no ponen demasiado cuidado en ser organizados durante el proceso. La felicidad puede ser desordenada y sin restricciones.

**4. Permítase por un instante ignorar las reglas.** Los niños ignoran las reglas todo el tiempo. A menudo se meten en problemas, pero muchas veces, terminan teniendo momentos divertidos simplemente porque están haciendo algo que específicamente se dice que no deberían hacer. Desafiar la autoridad puede incrementar su adrenalina. Por supuesto dentro de la legalidad y el respeto a la libertad ajena, rompa algunas reglas ahora y déjese sentir como un niño otra vez.

**5. Ambicione.** Crear nuevas expectativas es una gran parte de ser un niño. Casi todo lo que hace gira en torno a sus aspiraciones. La imaginación es algo maravilloso. Déjese llevar a algún lugar imaginario. Aléjese de su vida normal y pretenda ser otra persona. Diviértase y mantenga siempre una sonrisa.

Hay muchas más maneras en que puede utilizar la influencia de un niño para conducir su progreso hacia una actitud positiva. Tómese un tiempo para observar jugar a los niños. Sólo vea lo que hacen y tome nota de lo diferente

## El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo

Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir

Las Dificultades En Un Ambiente Productivo

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

que resulta ser la vida de ellos a la de usted. ¿Cómo consiguen llevar el día sin estresarse por cosas sin importancia?

No se deprima por el hecho que ellos no tienen responsabilidades y usted si. La responsabilidad no debe en modo alguno impedirle empezar a ser positivo. Esto es solo una excusa y las excusas pueden aniquilar la actitud positiva que con tanto trabajo desea construir.

Enfóquese en empezar a ser como un niño otra vez. Permítase ser libre y amar la vida. Permítase soñar otra vez.

## El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo

Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir

Las Dificultades En Un Ambiente Productivo

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

# ¿Qué tan poderoso es el pensamiento positivo?

El Pensamiento Positivo sin duda es algo que puede tener un gran impacto en una persona. ¿Qué tan difícil es entender las razones por las cuales el pensamiento positivo es tan poderoso? Esto implica analizar un poco más a fondo cómo funciona el pensamiento positivo.

El pensamiento positivo funciona de tres maneras diferentes. En primer lugar, opera en usted y en su actitud general. En segundo lugar, trabaja sobre las cosas que le rodean. Por último, tiene gran influencia sobre su entorno más cercano. ¿Cómo influye exactamente el pensamiento positivo sobre esto? Es un tema abierto para debate.

Algunas personas creen que el pensamiento positivo está relacionado con el karma. Que lo que usted emite regresará a usted. Otros creen que el pensamiento positivo es un estado mental que desencadena cosas positivas. Lo cierto es que independientemente de sus creencias, resulta difícil poner en duda el poder del pensamiento positivo.

## El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo

Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir

Las Dificultades En Un Ambiente Productivo

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

Usted sentirá qué tan poderoso es el pensamiento positivo. Una vez que comience a aplicar el pensamiento positivo en su vida, notará que éste trabaja para usted. El pensamiento positivo tiene el poder de cambiar su punto de vista sobre cada aspecto de la vida. Comenzará a descubrir esas cosas que logran hacerle feliz. Será menos propenso a sentirse deprimido y en su lugar permitirá a su nuevo estado mental a conducirlo a pensamientos y situaciones felices.

Todo fluirá de una forma más positiva, incluso la manera en que trata a los demás. Esto no va a pasar desapercibido tampoco para su entorno. Su interacción con otros representa gran parte de su vida.

Otras personas van a ser fuertemente influenciadas por su pensamiento positivo. Descubrirá asombrado cómo todos comienzan a tratarle de una manera diferente. Notarán su actitud positiva y le devolverán actitudes también positivas. Alguien que solía ser grosero o desatento es probable que empiece a tratarle de una manera más agradable. Se sorprenderá del progreso que logrará al adoptar este nuevo estilo de vida.

Comenzará a notar que las personas antes indiferentes le ofrecerán ayuda cuando usted la necesite. Harán las cosas con más agrado, como mantener las puertas abiertas o simplemente obsequiarle una sonrisa. Su actitud positiva puede ser incluso contagiosa. Finalmente descubrirá que las personas pasan más tiempo exhibiendo actitud positiva ante usted, algo que antes era incapaz de captar o siquiera ver.

El pensamiento positivo influye también en el medio ambiente, pero ¡alerta! el hecho que usted piense positivo no significa que todo va a funcionar automáticamente de la manera que usted desea que funcione.

Sin embargo, cuando usted piensa positivamente será menos dado a ver lo negativo en las cosas y por lo tanto su entorno parecerá cambiar en la dirección que usted desea. Probablemente comenzará a notar las pequeñas cosas más que nunca y esto tendrá un buen efecto sobre usted.

El pensamiento positivo le permitirá creer en usted mismo. Le permitirá descubrir que puede lograr algo si pone su mente en ello. Usted será capaz de establecer metas y llegar a ellas, solo porque ahora estará seguro de

## El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo

Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir

Las Dificultades En Un Ambiente Productivo

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

poder lograrlo. Usted no tendrá pensamientos negativos que le hagan sentir mal, deprimido, frustrado o humillado ante la vida.

El pensamiento positivo es muy influyente. Va a empezar a dar forma y valor a todo lo que le rodea. Usted va a notar su gran poder prácticamente de inmediato.

Tiene que hacer un esfuerzo para convertir todos sus pensamientos e ideas en pensamientos e ideas p-o-s-i-t-i-v-a-s. Depende de usted empezar a empujar la negatividad fuera de su cabeza y dejar que los pensamientos positivos le guíen.

Cuando comienza a encontrar que sus pensamientos le conducen a lo negativo es su responsabilidad hacer un esfuerzo para volverlos positivos. Mire hacia adelante y capacítese a usted mismo a encontrar siempre lo positivo en todo. Una vez lo logre, este habrá sido el primer paso para comenzar a cambiar radicalmente su actitud.

El verdadero poder del pensamiento positivo es que dará forma a un nuevo estilo de vida. Ser positivo es tan contagioso que afecta directa e indirectamente al mundo que le rodea. Comenzará a palpar pensamiento positivo dondequiera que vaya.

El pensamiento positivo tiene un poder innegable. Es poderoso y visible. Tendrá tanto impacto sobre usted y su vida que llegará a preguntarse cómo pudo vivir tanto tiempo sin ponerlo en práctica.

El verdadero poder del pensamiento positivo reside en que le permite vivir la vida a su máximo potencial.

## El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo

Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir

Las Dificultades En Un Ambiente Productivo

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

# Pensamiento positivo y lenguaje corporal.

El lenguaje corporal es algo de lo cual con frecuencia no somos conscientes, pero a veces puede comunicar más que lo que nuestras palabras jamás podrían. Por eso es tan importante prestar atención al lenguaje corporal y estar siempre conscientes de lo que con él estamos diciendo a los demás.

El lenguaje corporal básicamente son los movimientos de su cuerpo, la forma en que usted maneja sus expresiones corporales y faciales, incluyendo también el movimiento de los ojos. A menudo estos se corresponden con nuestras actitudes y otras veces contradicen lo que nuestras palabras están diciendo.

Cuando nuestro lenguaje corporal y nuestras palabras no coinciden, es probable que la gente crea que no estamos siendo sinceros.

Cuando usted está tratando de aplicar el pensamiento positivo en su vida, también debe aplicar el lenguaje corporal positivo. Cuando se encuentre verdaderamente comprometido con su pensamiento positivo entonces su lenguaje corporal le seguirá casi como por arte de magia. Sin embargo, si usted no está totalmente convencido, probablemente su lenguaje corporal no acompañe el proceso.

## El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo

Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir

Las Dificultades En Un Ambiente Productivo

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

Es muy importante que cuando quiera poner a trabajar el pensamiento positivo en su vida, tome conciencia de este lenguaje corporal. Es vital que aprenda algunos secretos sobre el lenguaje corporal para poder reconocer el lenguaje corporal negativo y no permitir que interfiera entre su pensamiento positivo y su actitud ante los demás.

Un gran ejemplo de cómo el lenguaje corporal puede afectar a los demás y reflejar sus sentimientos íntimos es la sonrisa. Es probable que alguna vez usted haya sonreído amablemente a un extraño antes ¿verdad? Si, a alguien que jamás había visto en su vida y de repente se cruza en una tienda o en un supermercado.

¿Qué sucedió luego de su sonrisa? Probablemente le devolvieron la sonrisa ¿no es verdad? ¿Sabe usted que sonreír probablemente sea la invitación más clara que puede hacer a otras personas para que sonrían? La sonrisa es positiva y contagiosa.

Las sonrisas tienen una manera especial de afectar en las personas. Una sonrisa regalada a un extraño podría ser la motivación perfecta para que alguien transforme un día de mal humor en un día alegre. Si ¡algo tan simple como una sonrisa!

Además de ser contagiosa, una sonrisa dice a los otros que usted es feliz. Comunica sin necesidad de palabras que usted está teniendo un buen día y que desea compartir esto con ellos. La sonrisa es un arma poderosa dentro del lenguaje corporal.

Es común que cuando se enfrenta una situación con alegría y lenguaje corporal positivo, la experiencia resultante suele ser también positiva. Las personas son más propensas a ayudarle y a colaborar con usted cuando se encaran con una sonrisa por delante. La amargura genera más amargura.

Usted debería aprender más sobre el lenguaje corporal para poder asegurarse evitar en todo momento el lenguaje corporal negativo. Tomará algún esfuerzo al principio, pero el premio será enorme.

GuíasDeAutoSuperación.com

## **El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo**

**Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir**

**Las Dificultades En Un Ambiente Productivo**

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

Pero recuerde, el lenguaje corporal puede ser un arma de doble filo si sus verdaderos sentimientos no son positivos. Esa es la razón fundamental por la cual el pensamiento positivo debe ser acompañado en todo momento por un lenguaje corporal positivo.

## El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo

Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir

Las Dificultades En Un Ambiente Productivo

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

# La mayor amenaza del pensamiento positivo.

Usted podría intuir, después de leer hasta aquí, que los pensamientos negativos son el mayor enemigo para el pensamiento positivo, pero esto es incorrecto. El mayor enemigo del pensamiento positivo son **las excusas**.

Y es que cuando usted crea una excusa, está abriendo la puerta de par en par a los pensamientos negativos. Las excusas son precisamente un mecanismo para tratar de engañar a su mente. Usted está tratando de evadir la responsabilidad de algo cada vez que inventa una excusa.

Las excusas pueden dificultar tremendamente el objetivo de llegar a convertirse en un pensador positivo. Si usted es de las personas que diariamente ponen excusas para todo, entonces tendrá una mayor dificultad para llegar a ser un pensador positivo. ¿La solución? Dejar de lado las excusas.

Las excusas pueden lograr que su mente crea que está haciendo cosas positivas cuando realmente eso no está sucediendo. Una excusa le hará pensar que todo está bien, que tiene justificación y que no todo es negativo, pero en realidad utilizar una excusa no es más que un pensamiento negativo encubierto.

## El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo

Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir

Las Dificultades En Un Ambiente Productivo

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

Con el fin de ser un pensador positivo y poner a trabajar este poder prácticamente ilimitado en su vida, usted tiene que deshacerse rápidamente de las excusas. Si siente que está a punto de crear una nueva excusa, deténgase. Deténgase y piense ¿Cuál es la razón? ¿Qué va a obtener de ella? ¿Qué beneficios le reporta esa excusa?

Trate de identificar lo que **realmente** está pasando y por qué usted siente la necesidad de crear esa excusa. ¿Está tratando de escabullirse en un pensamiento negativo y tratar de explicarle a su lado positivo mediante excusas la razón por la cual todo está bien así? Esto es común, sobre todo cuando una persona está empezando a usar el poder del pensamiento positivo y aun no logra dominarlo.

Si le sucede esto y comienza a encontrarse creando excusas, no se de por vencido. Es normal al inicio. Tal vez la diferencia es que ahora comprende que se trata de simples excusas. Sólo aprendiendo a ser consciente de esta táctica del subconsciente, su cerebro podrá comenzar a luchar contra lo negativo.

## El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo

Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir

Las Dificultades En Un Ambiente Productivo

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

# Poniendo el poder del pensamiento positivo a trabajar en su vida

Muchas veces la gente se tiene una inclinación natural hacia lo negativo, por lo que implementar el pensamiento positivo puede requerir algo de trabajo. Usted -literalmente- tiene que entrenar su cerebro para pensar positivo. Tiene que aprender a liberar su mente de los pensamientos negativos. No sucederá sin un esfuerzo de su parte. Y es bueno recalcarlo nuevamente: **no sucederá sin un esfuerzo de su parte.**

Puede parecer simple pensar positivo, pero cuando lleva una vida pensando negativamente -y tal vez no se haya dado cuenta hasta ahora- puede resultar bastante difícil. Usted se inclinará naturalmente hacia lo negativo. ¡No te arriesgues! ¡No lo hagas! ¡No vas a lograr nada! ¡Déjalo para otro día! ¡Esto no puede terminar bien! ¡Te lo dije! ¿Le suenan conocidas estas afirmaciones? Realmente tendrá que hacer un esfuerzo consciente para luchar contra los efectos negativos y aferrarse solamente a lo positivo. Puede ser una larga batalla, pero los frutos pagarán el esfuerzo con creces.

Tan solo por la voluntad de comenzar el proceso de convertirse en un pensador positivo, la lucha contra los pensamientos negativos se hace más fácil. Esto se debe a que sus pensamientos positivos le otorgarán la confianza suficiente

## El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo

Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir

Las Dificultades En Un Ambiente Productivo

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

para convencerse que si se puede luchar y vencer a los pensamientos negativos. Que estos pueden ser superados y dominados por completo.

Eso si, deberá sumergirse totalmente en el pensamiento positivo. Tendrá que rodearse de influencias positivas. Centrarse completamente en los aspectos positivos y comprometerse a expulsar de usted toda la negatividad.

Aquí le presentamos algunos ejercicios que usted puede realizar para darle un giro positivo a su vida con ayuda del pensamiento positivo:

- **Lea sobre pensamiento positivo.** Lea historias positivas. Esto incluye la lectura de libros de motivación y autoayuda. También puede leer textos de inspiración y meditación para ayudarle a ingresar en el camino positivo del pensamiento.
- **Utilice la visualización.** Tiene que imaginarse siendo positivo, actuando positivo y pensando positivo. Todas las cosas tiene un lado positivo, solo debe aprender a verlo. Permítase pensar y soñar situaciones positivas.
- **Utilice palabras positivas.** Evite las palabras negativas. Trate de llevar conversaciones positivas. Aléjese de los rumores y de los "me dijeron que le dijeron que le habían dicho". Cuando esté pensando en usted mismo, utilice palabras positivas. Cuando se trate de los demás, también use palabras positivas. Cuente las veces que se dice "no" a usted mismo durante el día, se sorprenderá. Por último, no piense que es una casualidad que en este libro aparezca repetida tantas veces la palabra "positivo". Tómelo también como un ejercicio. ¡Positivo! ¡Positivo! ¡Positivo!
- **Sonría.** Utilice su sonrisa para proyectar su actitud positiva. Deje que su sonrisa hable por usted. Esto transformará su vida en cuestión de días. Póngalo en práctica hoy mismo y tan pronto como mañana comenzará a ver los resultados.
- **Nunca se abandone a sí mismo.** Una actitud de abandono comporta una gran dosis de negatividad. Abandonarse está asociado con la pereza y la pereza es un síntoma de pensamiento negativo. Cuando usted piensa positivo, no se siente perezoso y brotan las ganas de hacer cosas y vivir nuevas experiencias.

## El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo

Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir

Las Dificultades En Un Ambiente Productivo

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

- **Sea consciente de los pensamientos negativos.** Cuando usted tiene un pensamiento negativo, debe aprender a reconocerlo. Averiguar de donde proviene, ¿Por qué lo está experimentando? Ser un pensador positivo no significa que usted pueda evitar automáticamente todo lo negativo. Simplemente se trata de aprender a tratar constructivamente con la negatividad y no permitir bajo ningún concepto ni circunstancia que ella se apodere de su vida.
- **Sea persistente con el pensamiento positivo.** Usted no puede dejar pasar un solo día sin asegurarse que está pensando positivo. Debe trabajar constantemente en ello hasta convertirlo en un proceso automático.
- **Identifique los temores que le ocasionan pensar negativamente.** A menudo, cuando uno se enfrenta al miedo, este termina siendo menos grave de lo que inicialmente parecía. Las cosas malas no necesariamente ocurrirán. Si obedece al miedo indiscriminadamente jamás dará un paso adelante. Cuando se aprende a controlar el miedo -esto no quiere decir descartarlo por completo- y se confía en uno mismo es mucho más fácil permanecer positivo.
- **Observe sus emociones.** Trate de aferrarse a los sentimientos de felicidad, el éxito y la fuerza siempre van de la mano con la felicidad. La gente amargada rara vez triunfa. Trate de evitar los sentimientos de debilidad y los temores infundados. Deje de dudar de sí mismo.
- Provoque cosas que le permitan sentirse feliz. Vea películas alegres, lea libros alegres y escuche música alegre. Trate de rodearse de sentimientos de felicidad y verá qué resultados sorprendentes.
- Rodéese de otros pensadores positivos. Trate de evitar a las personas que desparraman tristeza e infelicidad. Evite a aquellos que viven hablando negativamente o que actúan de manera negativa constantemente.

Tiene que hacer del pensamiento positivo su nuevo estilo de vida. Es como cambiar su dieta. Digamos que usted está teniendo niveles altos de colesterol. Entonces intentará rápidamente evitar alimentos fritos, la mayonesa o los hevos. Lo mismo puede decirse del pensamiento positivo.

## El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo

Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir

Las Dificultades En Un Ambiente Productivo

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

Usted simplemente deberá evitar los pensamientos negativos y por tanto no querrá rodearse de personas negativas. La negatividad es como un virus altamente contagioso. Tiene que acondicionar nuevamente su vida para que se ajuste a su nuevo estilo de pensamiento.

Tal vez quiera asegurarse de que está listo para el cambio ¿Cómo saberlo? Definitivamente debe preguntarse a usted mismo si está decidido a convertirse en un pensador positivo. ¿Está preparado para dejar de lado la negatividad que le ha acompañado hasta ahora en su vida? ¿Está listo para ser optimista? ¿Puede realmente dejar de lado las pequeñeces y mirar su vida con un gran angular? ¿Está dispuesto a realizar el esfuerzo necesario para convertirse en un pensador positivo? Tiene que responder afirmativamente a estas preguntas si realmente es capaz de convertirse en un pensador positivo.

Esto puede ayudar a fijar objetivos. Los objetivos son muy poderosos. Ellos pueden conducirlo y ayudarlo a lograr todas sus metas. Cuando haya trazado sus objetivos, deberá trabajar duro y sentirse comprometido con ellos. Debe establecer metas razonables para ayudarse a allanar el camino hacia el pensamiento positivo.

Aquí hay un ejemplo de algunos de los objetivos que puede establecer:

- Utilice una afirmación positiva cada día.
- Trate de completar una actividad todos los días durante una semana.
- Sonría a todas las personas que vea hoy.

Mediante el uso de objetivos, puede hacer su camino hacia el pensamiento positivo mucho más fácil. Usted puede ver su progreso y puede realizar un seguimiento de lo que está haciendo para implementar el pensamiento positivo en su vida.

Convertirse en un pensador positivo es algo que cualquiera puede lograr. Se trata solamente de poner su mente y su esfuerzo en ello. Va a requerir un poco de trabajo y sacrificio inicial, pero es algo que bien vale la pena.

## El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo

Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir

Las Dificultades En Un Ambiente Productivo

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

# El impacto del pensamiento positivo

El pensamiento positivo puede tener un enorme impacto en su vida. Este es **el poder del pensamiento positivo**.

Una vez empieza a poner pensamiento positivo en su vida experimentará un verdadero poder en acción. Y lo mejor, comenzará muy pronto a ver la recompensa al esfuerzo realizado.

El pensamiento positivo tiene la habilidad de invadir cada aspecto de su vida. Usted despertará con otro humor, diferente al habitual. Se sorprenderá gratamente cada mañana. Su día comenzará lleno de optimismo y ganas de vivir. Comprobará que los sentimientos de tristeza empiezan a desaparecer hasta que finalmente sentirá una verdadera alegría de vivir, sin importar cuales sean las circunstancias actuales en su vida.

También verá que los demás empiezan a tratarle de forma diferente. Será recibido con palabras y acciones positivas. Pensará ¿qué ha sucedido? ¿Todos han cambiado de repente? La respuesta es no. ¡Es usted quien ha cambiado! Descubrirá como su actitud positiva se vuelve contagiosa. La gente que le rodea también comenzará a adoptar su pensamiento positivo.

## El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo

Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir

Las Dificultades En Un Ambiente Productivo

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

Será capaz de manejar mejor las situaciones. Cuando suceda algo malo en su vida, no se desmoronará, por el contrario buscará algo positivo para enfocarse y ayudarlo través de ello. También será capaz de visualizar la solución de sus problemas y la luz al final del túnel en los momentos oscuros de su vida. Gracias a esto podrá encarar cada problema con una mayor seguridad y claridad. Dejará para siempre de ahogarse en un vaso de agua.

Definitivamente comenzará a ver la vida de una manera diferente. Ya no tendrá miedo a lo desconocido, lo aceptará y comenzará a disfrutar aprendiendo cosas nuevas y enfrentando desafíos.

El pensamiento positivo puede hacer todo esto por usted. Tiene el poder de rediseñar su vida. Le ayudará a vivir la vida que siempre ha querido. Será capaz de lograr más objetivos y llegar a esas metas que usted alguna vez se preguntó si serían posibles. Lo imposible pasará a ser posible.

Puede parecer una locura creer que simplemente cambiando la manera en que piensa es posible cambiar su vida ¿verdad? Pero es absolutamente cierto. El pensamiento positivo puede cambiar su vida radicalmente, porque tiene el poder de hacerlo. El poder del pensamiento positivo es inconmensurable y... ¡funciona!

## El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo

Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir

Las Dificultades En Un Ambiente Productivo

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

# El poder del pensamiento positivo en acción.

Puede ser útil conocer algún ejemplo real sobre como opera el pensamiento positivo en la vida de las personas. Esto le ayudará a darse cuenta que también funcionará para usted. Relataremos la historia de Juan y cómo el poder del pensamiento positivo influyó en su vida.

Juan estaba en medio de un divorcio muy desagradable. Su futura ex-esposa discutía fuertemente con él durante cada encuentro. Juan tenía problemas para dormir, comer y se veía a sí mismo cayendo en una gran depresión.

Cada vez que tenía que reunirse con su abogado, experimentaba dolores de estómago y estaba convencido de estar creando una úlcera. Vivía constantemente preocupado por lo que sería de su vida una vez completado el divorcio. También se preocupaba de como le afectaría a sus dos hijos.

Juan estaba pasando por un verdadero mal momento. Un día llegó a sus manos un material acerca del poder del pensamiento positivo. Estaba tan interesado en lo leía que decidió aplicarlo a su vida.

## El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo

Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir

Las Dificultades En Un Ambiente Productivo

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

Juan comenzó a tomar conciencia de sus pensamientos. Comenzó a expulsar todos los pensamientos negativos de su mente.

En lugar de enfocar su situación con temor, la afrontó con valentía. Se mantuvo firme en sus razones. Estableció sus demandas y se apegó a ellas. Dejó de permitir que su ex-mujer impusiera todas sus decisiones de forma unilateral.

En definitiva, Juan comenzó a pensar positivamente sobre su situación. Logró visualizar un resultado positivo. Dejó de deprimirse por todo lo que estaba sucediendo en su vida y se concentró en los aspectos positivos.

Ya separado, se sentía más feliz. Podía hacer lo que toda la vida había soñado, sin tener a su esposa censurando cada una de sus iniciativas. Estuvo más cerca que nunca de sus hijos, porque ahora apreciaba más el limitado tiempo que pasaba con ellos. También fue capaz de poner sus asuntos financieros en orden.

Juan pudo sobrellevar con éxito su proceso de divorcio. Llegó hasta el final sin perderlo todo, fue capaz de forjar una buena relación con sus hijos e incluso ser capaz de mantener de alguna manera una relación civilizada con su ex-esposa.

Al cambiar a una actitud positiva, logró dejar de deprimirse por todo. Pudo atravesar toda la situación sin decaer en el proceso. Al final, el poder del pensamiento positivo funcionó para Juan, como ha funcionado para tantos y del mismo modo que también puede funcionar para usted.

A través de la historia de Juan podemos comprobar que el pensamiento positivo puede surgir incluso en los peores momentos de su vida. Así como Juan cambió su actitud y su forma de pensar, usted también puede. Puede hacer que el pensamiento positivo funcione en su vida y empezar a convertir las malas situaciones en buenas. Fue posible para Juan ¡Es posible para usted!

## El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo

Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir

Las Dificultades En Un Ambiente Productivo

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

# Conclusión

El poder del pensamiento positivo es innegable. Una vez que ha visto como opera, definitivamente comenzará a creer en él. Una vez que lo experimente se preguntará cómo es que ha podido vivir sin conocerlo.

Ya ha aprendido mucho acerca del pensamiento positivo y sus espectaculares beneficios. Ha aprendido a definir el pensamiento positivo, sus aspectos básicos y cómo ponerlo en marcha.

Ha obtenido consejos y sugerencias que le ayudarán a convertirse usted mismo en **un pensador positivo** y la forma de utilizarlo para cambiar su vida.

El pensamiento positivo es un cambio de vida completo. Es algo más que una actitud. **El pensamiento positivo es un estilo de vida** y usted deberá gradualmente adaptarse y tal vez modificar algunos hábitos para encajar con su estilo de vida de pensamiento positivo.

Notará pronto grandes cambios en usted mismo y en quienes le rodean una vez que adopte el pensamiento positivo en su vida. El poder del pensamiento positivo no es un mito. Es cierto y real.

Los beneficios son difíciles de negar. Una vez que empieza a pensar positivo comenzará a cosechar las recompensas. Todo lo que se necesita es un trabajo enfocado en capacitar a su mente para el pensamiento positivo. Con un poco de esfuerzo de su parte pronto será capaz de poner a trabajar en su vida este fabuloso poder.

## El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo

Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir

Las Dificultades En Un Ambiente Productivo

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

Recuerde la historia de Juan y como él utilizó el poder del pensamiento positivo para superar con éxito un momento realmente difícil en su vida. Además, tenga en cuenta cómo las excusas pueden trabajar en su contra cuando se trace el objetivo de convertirse en un pensador positivo.

Mantenga todo lo que ha aprendido en su mente y aplíquelo a diario.

No deje de lado esta lectura ni olvide lo que ha aprendido. Hay algunas lecciones valiosas que le ayudarán a ponerse en camino, desde aprender a pensar como un niño hasta la manera más efectiva de detener los pensamientos negativos. Esta información será la columna vertebral en su búsqueda y descubrimiento del pensamiento positivo.

No se permita vivir un día más sin probar este sensacional poder. Vale la pena realizar el esfuerzo.

## El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo

Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir

Las Dificultades En Un Ambiente Productivo

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

Ninguna sección de este material puede ser reproducida, en formato electrónico, impreso o cualquier otro tipo de soporte existente, incluyendo fotocopiado o grabación de voz sin la expresa autorización.

La información que aparece en este volumen, representa el punto de vista del autor al momento de su publicación. El autor se reserva el derecho a modificar y/o actualizar las opiniones vertidas de acuerdo a las nuevas tendencias en la materia. Este reporte se presenta únicamente con fines informativos, el autor no asume ninguna responsabilidad directa o indirecta en el uso de esta información por parte de terceros. Si bien se ha hecho el máximo esfuerzo por verificar la información aquí provista, el autor, revendedores, distribuidores y afiliados no asumen ninguna responsabilidad sobre posibles errores, inexactitudes u omisiones involuntarias.

El presente libro pretende ser tan solo una guía práctica. Se recuerda a los lectores que el material se ofrece sin ningún tipo de garantías. Queda constancia que el hecho de aplicar lo expuesto en este trabajo no garantiza necesariamente al lector ningún tipo de ingresos económicos o de cualquier otra índole. Este manual no ha sido concebido para utilizarse como sustituto de ningún tipo de servicio profesional de asesoría o similar.

Este trabajo ha sido editado en formato PDF para su mayor facilidad de lectura e impresión. Terminado de editar en Junio del 2010.

**El contenido de este archivo PDF no puede ser modificado o alterado bajo ningún concepto.**

© 2010 Derechos Reservados.

[GuiasDeAutoSuperacion.com](http://GuiasDeAutoSuperacion.com)

*GuíasDeAutoSuperación.com*

## **El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo**

**Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir**

**Las Dificultades En Un Ambiente Productivo**

Traído Para Usted Por [www.ciberautores.com](http://www.ciberautores.com)

*GuíasDeAutoSuperación.com*

## **El Fabuloso Poder Del Pensamiento Positivo**

**Cómo Manejar Los Momentos Difíciles Y Convertir**

**Las Dificultades En Un Entorno Productivo**