

de las acciones y de la actitud, hemos de cambiar estas raíces para que nuestras acciones y comportamiento se hagan más positivos.

Lo primero, antes que empecemos a aprender este arte de pensar en positivo, es descubrir cuántos tipos de pensamientos puede crear nuestra mente. Normalmente emergen cuatro tipos de pensamientos de nuestra mente. Entendiendo cada uno de ellos podemos empezar a escoger los pensamientos que nos den beneficio y descartar los que son inútiles o dañinos para nosotros.

Los cuatro tipos de pensamientos son:

1. Pensamientos necesarios o mundanos.

2. Pensamientos inútiles.

3. Pensamientos negativos y/o destructivos

4. Pensamientos positivos y/o sutiles.

1. Pensamientos necesarios

Son aquellos que se refieren a nuestra rutina diaria como “qué comemos, qué tengo que hacer hoy, cuándo tengo que pagar el alquiler, etc.” Pensamientos que tratan con la vida diaria.

2. Pensamientos inútiles

Son los que no tienen utilidad ni constructiva ni particularmente negativa. Se refieren a cosas del pasado, como “si esto no me hubiera ocurrido, por qué me dijo eso, si sólo hubiera hecho esto o lo otro, etc.” Demasiados pensamientos sobre algo que ya no podemos cambiar. Los pensamientos inútiles tratan también sobre el futuro, como: “¿qué va a ocurrir si...?, ¿cómo va a ocurrir...?, ¿qué haré si...?, etc.” Muchos de nuestros pensamientos entran bajo esta categoría de pensamientos inútiles (y la ciencia dice que diariamente creamos entre 30,000 y 50,000 pensamientos) y aunque no son negativos, aún así nos vacían de nuestra fuerza interior y nos hacen sentir cansados. Nuestra habilidad de concentración también se debilita mediante los pensamientos inútiles; y por eso si tenemos muchos de tales pensamientos utilizaremos mucha más energía y tiempo para llevar a cabo una tarea.

3. Los pensamientos negativos

Son los más dañinos, especialmente hacia nosotros mismos. Aparte del impacto que puedan causar en los demás, estos pensamientos causan una gran pérdida de nuestra paz y fuerza interior. Los pensamientos negativos están basados en la ira, avaricia, expectativas insatisfechas, desacuerdos, celos, etc. Si nuestros pensamientos están basados en estas debilidades es como si estuviéramos envenenando nuestra propia mente y también la atmósfera de nuestro alrededor. No importa cuánta razón tengamos, pensando con negatividad siempre seremos los perdedores ya que los pensamientos negativos nos arrebatan nuestro autorrespeto y también los demás pierden el respeto hacia nosotros.

4. Los pensamientos positivos

Son los únicos que nos permiten acumular fuerza interior y nos capacitan a ser constructivos. Los pensamientos positivos son los que siempre dan beneficio en todas las situaciones sin atraparnos en la apariencia externa de una situación. Pensar positivamente no significa que ignoremos la realidad a nuestro alrededor y pretender vivir en lo irreal o pretender ser otro. Por ejemplo: cuando pasamos por la calle y hay mucha basura por todas partes, el decir que no lo veo, que no huelo nada, es irreal, o cuando estamos enfermos y nos repetimos una y otra vez: estoy sano, estoy sano, esto no es lo que queremos decir con pensamiento positivo. Pensar positivamente significa ver los problemas y reconocer su realidad, pero al mismo tiempo ser capaces de encontrar soluciones a ese problema. A menudo, esto requiere tolerancia, paciencia y sentido común.

Es fácil ser pesimista, así como ser optimista, pero necesitamos ser muy cuidadosos y maduros si queremos ser realistas. Una persona que piensa positivamente será consciente de las debilidades de los demás a su alrededor pero aún así dirigirá su atención hacia las buenas tendencias de los demás.

Los pensamientos positivos nos dan el sentimiento de contentamiento interior y gracias a esto nuestras expectativas hacia los demás disminuyen cada vez más. Esto no significa que no nos importen, sino que dejamos de pedirles amor, respeto, reconocimiento, etc. y hacemos que la relación sea más ligera. Este es el mejor método para crear relaciones duraderas y armoniosas. También cuando estamos contentos interiormente tenemos la fortaleza para aceptar a los demás tal como son sin querer cambiarles como nosotros pensamos que sería correcto. Junto a esto somos capaces de darnos tal como somos, con nuestros talentos positivos y nuestras limitaciones sin pretender otra cosa.

Una persona que tiene muchos pensamientos inútiles a menudo se encontrará muy cansada ya que está gastando su energía en crear miles de pensamientos sin sentido. Nuestra mente se hace fuerte y sana si la alimentamos con pensamientos positivos. Una mente sana se convierte en la base para una personalidad equilibrada.

Nuestros pensamientos, sean positivos o negativos, crean nuestra conciencia y nuestra actitud hacia los demás o sobre las situaciones. Si nuestros pensamientos son positivos nuestra actitud también será positiva y esa es la mayor protección de la negatividad en nosotros y a nuestro alrededor.

Teniendo una actitud positiva podemos permanecer pacíficos cuando afrontamos las dificultades y por lo tanto, rápidamente encontramos la solución correcta sin quedarnos atrapados en esa dificultad. De esta forma, siendo capaces de tomar la decisión correcta en el momento adecuado, uno es capaz de ahorrar mucho tiempo y energía.

Para las personas con una actitud positiva, todos los obstáculos serán simplemente una oportunidad para mejorar aún más, no para reaccionar con negatividad. Se dice: “Así como es tu actitud, así es el mundo”. Estamos acostumbrados a ver la negatividad que existe en el mundo, sin embargo, al dirigir constantemente nuestra atención hacia ella, no hemos conseguido cambiarla por lo mejor.

Tenemos que ser conscientes de que donde quiera que se dirijan mis pensamientos es ahí donde irá también nuestra energía. **Concentrándonos ahora en el aspecto positivo de nosotros mismos, hacemos algo constructivo para llevar a cabo un cambio en nosotros y en nuestro entorno inmediato.** Esto se puede entender como el mayor desafío de nuestros tiempos para el que necesitamos valentía y autoconfianza.