

Los beneficios del pensamiento positivo 3

Texto: <http://noticias.universia.edu.ve/en-portada/noticia/2012/10/10/973981/12-beneficios-pensamiento-positivo-pueden-ayudarte-carrera.html>



El pensamiento positivo tiene muchos beneficios, ayuda a vencer la ansiedad, la depresión y evitar los pensamientos negativos. Hace sentirte con más confianza en tus habilidades. Aprende a impulsar tu carrera con el pensamiento positivo.

Algunos de los pensamientos positivos van más allá de tu carrera, pueden ayudarte con tu salud.

Es importante que valorices los impactos que pueden llegar a tener en tu carrera los pensamientos positivos. Además de evitar la depresión y la ansiedad, el pensamiento positivo te ayuda a combatir el estrés. Ser positivo en tu trabajo te ayuda a sentir más confianza y seguridad en tus habilidades, de ésta manera tu productividad y desenvolvimiento aumentan significativamente.

12 beneficio del pensamiento positivo que pueden ayudarte en tu carrera ¡Toma nota!

1. Ayuda a crecer.

Los pensamientos limitados o negativos no favorecen tu desarrollo profesional y el éxito que puedas llegar a tener en el futuro. Si no crees que no te ascenderán o no te involucrarán en un buen proyecto, es muy probable que esto suceda. Por otro lado, encarar un proyecto de manera positiva y creyendo que tendrá resultados positivos es una buena manera de conseguir aquello que deseas. Estudios recientes indican que hasta el sistema

inmunológico es más fuerte si tienes mentalidad positiva.

2. No deja que tu pasado te limite.

Es común pensar que errores y faltas del pasado determinarán el éxito en el futuro. Esto no es necesariamente de ésta forma, si tienes un pensamiento positivo puedes aprender de tus errores y crear nuevas oportunidades. De ésta manera te darás cuenta que no todo está perdido.

3. Ayuda a evitar el estrés.

El pensamiento positivo te ayuda a concentrarte en lo que es bueno en tu vida evitando que los aspectos negativos tomen control de la situación. Es por esto que la mentalidad positiva te ayuda a evitar el estrés, no solamente en el trabajo sino que en tu vida en general.

4. Desarrolla la confianza en ti mismo.

El pensamiento positivo ayuda a tener una mejor perspectiva, no solo del mundo que te rodea, sino también de ti mismo. Con esa mentalidad te sientes mejor con tus fallas y errores pues entiendes que son esenciales para tu desarrollo.

5. No te paralices frente al miedo a fallar.

El miedo a nuevas ideas o a errar puede hacer que evites intentar lo que te propones. Si evitas realizar tus objetivos por miedo a fallar o a no alcanzarlos, probablemente nunca avances.

6. Mejora tus relaciones.

Un compañero de trabajo que sea positivo mejora el ambiente y las relaciones laborales. El pensamiento y la postura positiva te ayudan a aproximarte a las personas de manera que los conflictos y los malos entendimientos son evitados con mayor facilidad.

7. Te ayuda a encontrar trabajo.

Cuándo estás desempleado o buscando trabajo puede que estés desanimado y decaído por la falta de perspectiva. Cultivar el pensamiento positivo en esos momentos es muy importante, te puede ayudar en una entrevista de

trabajo o a conquistar a un reclutador para conseguir el empleo que tanto ansías.

8. Combate dolores y enfermedades.

Los beneficios del pensamiento positivo no están limitados a tu carrera y pueden ayudarte con tu salud. Tener éste tipo de pensamientos ayuda a aumentar la perspectiva de vida, la inmunidad, evita los resfriados y disminuye las posibilidades de tener enfermedades cardiovasculares.

9. Te vuelve más resistente.

Los errores o problemas no se pueden evitar, son parte de nuestro día a día pero, como personas, debemos tratar con esas dificultades de manera diferente. Debemos intentar que el pensamiento positivo se encuentre por encima de los pensamientos negativos y los problemas.

10. Aumenta la satisfacción en el trabajo

Encarar cada tarea como un martirio es pésimo para tu rendimiento y productividad. El pensamiento positivo es lo mejor para evitar ese tipo de posturas ya que te ayuda a tener una mejor perspectiva de las cosas o de las tareas que no te gusta realizar.

11. Ayuda a superar la ansiedad y depresión.

Nadie está libre de vivir momentos de ansiedad o depresión ya sea por motivos personales o por motivos de trabajo. Pensamientos negativos, preocupaciones y malos momentos pueden ser superados gracias al pensamiento positivo que manifiesta una madurez en relación con los problemas.

12. Evita tensiones e inconvenientes.

Los rumores o las charlas negativas en el trabajo son tóxicos. No solo te perjudican en tu productividad sino que también son fuentes de tensiones e inconvenientes. A largo plazo, es más saludable y profesional mantener una postura firme contra esos comportamientos y una buena manera de hacerlo es compartir asuntos positivos de las personas y la empresa en general.