Los beneficios del pensamiento positivo

Texto: http://gustavo-superacin.blogspot.com.es/2011/09/los-beneficios-del-pensamiento-positivo.html

"Nunca desistas de alcanzar un sueño. Sólo trata de ver las señales que te llevan a él."

Paulo Coelho

¿Tiene algún sentido que los pensamientos positivos favorezcan que tengamos una vida más feliz?

¿Cuáles son los pensamientos positivos?

Los pensamientos positivos son semillas que plantamos en nuestra mente que contribuyen a crear la vida que deseamos.

Como funcionan en nuestra mente.

Para entender bien como funcionan nuestros pensamientos, es interesante analizar un poco como funciona desde un punto de vista operativo nuestra mente. A este nivel, podemos decir que tenemos dos mentes: la mente consciente y la mente subconsciente.

Entre otras funciones, nuestra mente consciente (que se encarga de entre un 2 y un 5% de nuestra actividad mental) es la que controla nuestro pensamiento racional y lógico, y se encarga de analizar, juzgar y decidir. Por su parte, la mente subconsciente (el restante 95-98% de nuestros procesos mentales) es la encargada entre otras cosas de guardar la información: vendría a ser como un archivo gigante donde están guardados los recuerdos de nuestras experiencias y todo nuestro sistema de creencias.

Estas dos mentes no funcionan solas, sino que lo hacen a la par: la información grabada en el subconsciente lo ha sido en base a datos que le han llegado desde el consciente; y las decisiones que tomamos con la mente consciente tienen su base en la información que existe en nuestro subconsciente. Ambas mentes están así en un constante diálogo.

¿Qué clase de pensamientos tienes tu?

Ingresar, por tanto, en la mente subconsciente únicamente información positiva es básico para tener un potente sistema de creencias, un subconsciente "limpio y sano", al que nuestra mente consciente pueda acceder para crear nuestra realidad. Y es aquí donde queda reflejada la importancia de los pensamientos positivos.

Tenemos un promedio de unos 60.000 pensamientos al día: ¿Cuales son los tuyos?. ¿De qué tipo son?. ¿Los reconoces o son tan automáticos e inconscientes que te pasan inadvertidos?. Sea lo uno o sea lo otro, la buena noticia es que no somos víctimas de nuestra mente, sino que ¡somos los amos de nuestros pensamientos!. Y aunque hasta ahora no lo hayamos hecho, a partir de hoy podemos empezar a bienpensar.

Al pensar conscientemente en positivo lo que hacemos es generar a nivel físico nuevos circuitos neuronales: a la mente tenemos que entrenarla y es importante insistir hasta que hayamos creado nuevas rutas en nuestro cerebro. Una vez logrado, éstas ya formarán parte de nosotros y se convertirán en nuestros hábitos positivos de pensamiento.

Elimina tus pensamientos negativos

Nuestra mente sólo puede poner atención a una cosa a la vez, así que estate atento y si descubres que tienes un pensamiento negativo, ¡simplemente cámbialo por otro positivo!. Haz este ejercicio hasta convertirlo en un hábito.

Cambiar nuestros patrones de pensamiento consciente es una cuestión de práctica, de entrenar nuestra mente. Cada cambio que hagamos disminuye nuestra resistencia al cambio... el cambio se aprende, así que ¡entrénate!.

¿En qué nos pueden ayudar los Pensamientos Positivos?

Nuestra vida es un reflejo de nuestros pensamientos, así que si deseas algo, ¡piénsalo!. Además de pensarlo, ¡siéntelo!. Además de sentirlo, ¡hazlo!. ¿Quieres amor?. Ten pensamientos de Amor, siente Amor y da Amor.

Verás como el Amor llega de vuelta a tu vida. Y lo mismo con la abundancia, la felicidad, el placer, el dinero, … Los pensamientos positivos nos ayudan, así, a crear la realidad que cada uno de nosotros deseamos.

Los pensamientos positivos también nos ayudan a sentirnos bien. Si te has dado cuenta, es imposible pensar en algo hermoso, divertido, alegre, y sentirse mal. Todo pensamiento causa en nosotros una reacción física, así que tener ideas o pensamientos positivos contribuye a nuestra buena salud.

El Universo responderá siempre a tus pensamientos positivos, así que ¡dile lo que quieres! Y sobre todo, acuérdate de DARLE LAS GRACIAS: ser agradecido es gratis, y el solo pensamiento de gratitud ya cambia en esencia tu energía y hace que te sientas bien, por lo que te coloca en una vibración positiva extraordinaria para trabajar en tu propio proceso creador.

Ejemplos de Pensamientos Positivos

El mundo es un lugar seguro.

El Universo me provee de todo lo que necesito.

La abundancia es una sensación y me gusta la sensación de abundancia que vivo en mi y a mi alrededor.

En el mundo hay suficiente para todos.

Elimino la palabra error de mi vocabulario: saco aprendizajes positivos de todas mis experiencias.

Cada ser humano ve el mundo de una forma diferente: yo elijo ser flexible y tolerante conmigo mismo y con los demás.

El mundo está lleno de buenas personas.

El ser humano es todopoderoso: Yo soy Todopoderoso. Con mis pensamientos positivos creo la Vida que deseo vivir.

La generosidad es esencial para crear un mundo mejor: elijo cooperar para ayudar a los necesitados.

Elijo vivir mi vida basándome en el Amor, la Tolerancia, la Generosidad y la Compasión.

Todo puede ocurrir en cualquier momento: confío en la Vida.

El trabajo es una fuente de ingreso de dinero. Otras fuentes, de las muchas que existen en el mundo, son: los regalos, los premios, las invitaciones; los buenos consejos, los intercambios. Ahora permito que todas ellas lleguen a mi experiencia.

Cada día en el mundo millones de personas ven cumplidos sus sueños. Hoy, yo soy una de ellas.

Todo lo bueno que doy, vuelve a mi multiplicado por dos, y más.