



# ¿CÓMO SER POSITIVOS?: SIENDO POSITIVOS

Boletín Informativo

Abril del 2012 Edición: No. 4

# MARSH

Cuida tu salud

Era de noche cuando Wilson Olaya sentía que su mundo se venía abajo, otra vez. Una masa espesa, como una nube de humo negro, coronaba su cabeza cansada de pensar. Pero, ¿en qué estaba pensando? Y más importante, ¿cómo lo estaba pensando? Wilson no conseguía trabajo y para buscar tranquilidad, echaba la culpa a su pasado, a la dejadez de sus padres, a las personas que le

nueva práctica. Es pensar y luego hacer. Luego esta toma de decisión positiva impregnará cada cosa que hagas y todo lo que te rodea. ¿No es increíble cuando alguien te dice "me hizo muy bien verte"?

Podemos aprender a pensar positivamente implementando a nuestro comportamiento prácticas positivas. Una de ellas es pronunciando la frase mágica

viajes de tu mente porque cuando te empiezas a liberar de esos "caprichos" tu pensamiento se vuelve más puro y real. Hazle caso. Si te dice que lo hagas, hazlo. Si quieres buscar formas en las nubes, hazlo. Innova, genera el cambio. Más peligroso que el riesgo es la rutina.

**Usa tu sentido del humor.** Todos sabemos que la risa



**Decide adónde vas, cómo lo vas a hacer de acuerdo a tus medios y a tus "herramientas".  
Diseña tu éxito sin esperar que alguien te lo regale.**

fallaron, al colegio en que estuvo, al profesor de matemática, etc.

De repente algo cambió en este pequeño espacio del mundo que es su mente. Se dio cuenta de que no estaba pensando positivamente. Entonces pronunció la frase mágica: "YO SOY CAPAZ".

## ¿Mente positiva en un mundo negativo?

Cada día, desde que despertamos, recibimos toneladas de información y casi siempre es negativa. Por medio de la televisión oímos sobre muerte, violencia, desamparo, etc. En la vida cotidiana somos testigos de injusticias, chismes, mentiras, decepciones, entre otros. A veces, cuando llega la noche, no podemos cerrar los ojos en paz por tanto miedo que sentimos. Por más que tratamos, nos cuesta ser positivos frente a este oleaje de negatividad. Entonces, ¿Cómo pensar positivamente? Muy simple: pensando positivamente.

El mejor secreto guardado que existe es este: eres lo que piensas. Si quieres ser positivo, lo serás. Si no quieres serlo, no lo serás. El mundo está cargado de energía, de todas las cosas y personas que hay. Es normal que este flujo nos afecte, sería extraño si no fuera así. Pero si tú aprendes a cosechar tu energía y a orientarla hacia cosas positivas, entonces todo lo que te rodee, por malo o triste que sea, tendrá siempre un aroma provechoso para ti. Si aprendes a ser positivo frente a la dinámica de cada día, aprenderás a vivir plenamente.

## Pensando positivamente

**Aprender** a pensar de forma positiva es cambiar drásticamente de "chip" y enseñada ejecutar esta

"SOY CAPAZ". Deja de leer un segundo. Dilo en tu mente. Hazlo otra vez sin pensar en los peros. Dilo cuantas veces sea necesario. Eres capaz.

**Agradece.** No te olvides que estás de paso por este mundo, no coseches solo para ti. Mira las cosas buenas que tienes a tú alrededor y sobre todo, las cosas buenas que tienes dentro de ti. Son herramientas que te han dado. Agradece por cada una de ellas y úsalas.

**Aleja lo negativo de tu alrededor.** Estamos rodeados de personas que creen que el mundo nunca cambiará, que las personas siempre robarán y matarán, que el éxito es para otros. Nunca falta el que siempre compete y quiere llegar primero pisando a todos, el que insulta sin tratar de conversar, el que mete el carro, el que te da un billete falso, el que presta y luego cobra. Lo negativo es magnético, nos jala. Aléjate de ello, no dejes que te toque, si alguien te hace algo malo pon a prueba tu compasión, tu perdón y tu capacidad de trascender lo cotidiano. Recuerda que lo positivo también es magnético.

**Condiciona tu mente con pensamientos positivos.** Ya no des lugar a esos pensamientos que siempre nos acechan como "no voy a lograrlo", "no me va a salir este proyecto", etc. Conozco personas que cada vez que salen de casa en auto y piensan "no voy a encontrar estacionamiento" nunca lo encuentran.

**Asume la responsabilidad de tus pensamientos.** Si vas a tomar pensamientos positivos debes corresponderlo con actitudes positivas. Te darás cuenta de que la verdadera lucha que hay no es contra el mundo y sus caprichos, sino contra ti mismo y tus caprichos.

**Confía en tu mente.** A veces por nuestra cabeza pasan pensamientos que parecen imposibles. No temas a los

es terapéutica y además, contagiosa. Comparte tu buen ánimo como si fuera azúcar que esparces sobre las cabezas de todos los preocupados. La risa puede bajar las revoluciones de cualquier negativo. Al fin y al cabo a todos nos gusta soltar una carcajada ruidosa.

Decide adónde vas, cómo lo vas a hacer de acuerdo a tus medios y a tus "herramientas". Diseña tu éxito sin esperar que alguien te lo regale. Aprende todo lo posible: un instrumento musical, lee, escribe, baila salsa, aprende a hacer sushi, pisco sour, lo que quieras. Sé honrado, nunca creas que eres mejor que otras personas. Tienes habilidades propias y únicas, pero otras personas también tienen las suyas. Júntate con ellos, con los que conocen sus "herramientas", rechazan sus "caprichos" y dicen todos los días "SOY CAPAZ".

Persevera, trabaja por este fin que es vivir dignamente. Si nuestra mente está desordenada será difícil encontrar lo que necesitamos. Sacúdete de todo. Piensa a partir de ahora positivamente y vive la vida que mereces. Vive para ti y los demás, esparciendo buenas cosas que a su vez, esparcirán buenas cosas durante generaciones. ¿Quieres vivir para siempre? Deja tus semillas cargadas de buena onda sobre la tierra.

\* \* \*

Wilson Olaya dijo "SOY CAPAZ" aquella noche y todo cambió. Consiguió trabajo a los pocos días y su primera tarea fue justamente redactar un artículo sobre mente positiva. Cómo son las cosas ¿no?

Por **Manuel Alejandro Vera Tudela Wither**