



# Activemos el poder del pensamiento positivo

**Edda Albareda Barraza**

Madre de Familia (Spielgruppe), economista y cinta negra en Kung Fu

**E**l ser humano está hecho para ser feliz y es así que la felicidad es la razón y fin supremo de su existencia, decía Aristóteles; pero a veces nos perdemos en esa búsqueda, sin saber cómo encontrarla, cómo reconocerla o, peor aún, cómo mantenerla.

El ser feliz no es un sueño efímero ni inalcanzable, es consecuencia de nuestros actos y pensamientos. **Una decisión personal, que se logra cuando se incorpora el hábito del pensamiento positivo: aprendiendo a ver los inconvenientes con una perspectiva de valor y oportunidad.**

Definitivamente, es muy fácil encontrar lo malo, frustrante y estresante en el día a día; sin embargo, podemos activar el poder del pensamiento para atraer resultados y energía positiva. Activar el universo con esta energía que fluye como un “superpoder” desde dentro hacia todo nuestro entorno no significa volvernos -de pronto- una persona irrealmente optimista, sino activarlo para dejar de lado el diálogo negativo que siempre ocurre en nuestra mente al pensar que podría pasar lo peor.

Enfocarnos en encontrar lo positivo hasta en una circunstancia adversa, es la mejor estrategia para superarla: se activa nuestra capacidad de discernimiento, resiliencia e inteligencia y llegan planteamientos y opciones que no podíamos visualizar antes.

La clave siempre es la actitud. Podemos perennemente estimularnos a lograr activar el pensamiento positivo, buscando la plena consciencia de nuestro ser. Conseguir filtrar y diferenciar qué pensamientos son constructivos y cuáles solo aportan confusión, negatividad y malestar. Todo aquello con el objetivo de lograr la calma y equilibrio necesarios para dilucidar y tomar decisiones más convenientes y eficaces.

De esta forma logremos beneficios para nuestra salud mental y física, propiciando un mejor cuidado de ellas. Es increíble cómo a través del pensamiento positivo podemos mejorar nuestra salud, reducir considerablemente el nivel de estrés, mejorar el ánimo y bienestar general. Siempre pensando primero antes de actuar, realicemos simples ejercicios mentales cada vez que aparece una difícil situación, transformándola en un reto por superar.

Alentémonos internamente, así como lo hacemos para motivar a los demás. La automotivación no siempre se practica, pero es muy necesaria. “*Vamos, tú puedes, eres genial, qué creativo*” y terminar ¡por qué, no!, riéndonos con nosotros mismos.