

## 2. LECCIÓN SEGUNDA. RESUMEN LOS PENSAMIENTOS POSITIVOS.

### RECUERDA LOS ASPECTOS MÁS IMPORTANTES DEL TEMA

- Los pensamientos positivos tienen una gran importancia en el desarrollo integral del ser humano, generan emociones muy interesantes como son la ilusión, la autoestima, el optimismo, la alegría... Estas emociones nos conducen a acciones con mejores resultados, que van a motivar mucho a nuestro cerebro, nos van a aportar mucha satisfacción, nos vamos a sentir mucho mejor.

El problema no es lo que te pasa, sino como lo AFRONTAS Y LO RESUELVES.

### CÓMO CONSEGUIR FOMENTAR ESTOS PENSAMIENTOS.

1. En primer lugar, tenemos que pensar que NOS MERECEMOS cosas buenas.
2. PENSAR EN EL OTRO fortalece nuestro cerebro. No podemos generar en nuestros hijos, en nuestros compañeros de trabajo, amigos etc., con nuestra actitud negativa sentimientos de inseguridad, miedo y en definitiva infelicidad.
3. No sólo debemos centrarnos en los resultados, sino en el esfuerzo que realizamos en el camino hasta llegar a la meta, esto es un gran alimento para nuestro cerebro, porque le saca de su zona de confort.
4. Para potenciar estos pensamientos puedes realizar diariamente ejercicios de GRATITUD.

GRATITUD FRENTE A LA QUEJA. Resolvemos los conflictos desde nuestro interior, no ECHANDO LA CULPA A LOS DEMÁS.

AGRADECE diariamente todo lo BUENO QUE HAY EN TU VIDA. Así alcanzarás mayor AUTOESTIMA.

**Practica diariamente.**

