

Aspectos positivos

Ejercicio de psicología positiva

En situaciones difíciles, se puede enfocar en lo negativo o buscar lo positivo. Las investigaciones demuestran que encontrar los **aspectos positivos** puede ayudarse a ser más feliz y optimista. Mientras más practique encontrar los aspectos positivos, mejor le irá.

Instrucciones: Realice este ejercicio todos los días durante 3 semanas y después practíquelo con regularidad para obtener beneficios continuos.

Paso 1: Mentalidad positiva

Anote cinco cosas que hacen que su vida sea agradable. Puede ser algo tan general como "mi salud" o tan específico como "la sensación del sol en mi piel". Esto le ayudará a adoptar una mentalidad positiva.

Paso 2: Un momento de frustración

Describa brevemente la vez más reciente en que algo no salió como quería o se sintió molesto o frustrado.

Paso 3: Los aspectos positivos

Dedique algo de tiempo para reflexionar sobre los aspectos positivos de la situación del paso 2. Describa tres de esos aspectos positivos.