CÉCILE NEUVILLE

ILUSTRACIONES
ISABELLE MAROGER Y
BÉNÉDICTE VOILE

PENSAMIENTO POSITIVO



NOVEDAD

VER SIEMPRE LA VIDA CON OPTIMISMO ES POSIBLE

* Aprende a mantener una sonrisa en cualquier situación
* Descubre lo mejor de ti mismo y de tu vida
* 6 programas personalizados de positividad para hacer en 3 semanas

terapiasverdes
slim

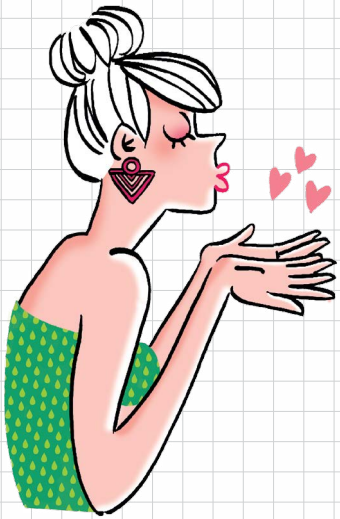
MI CUADERNO

PENSAMIENTO POSITIVO

VER SIEMPRE LA VIDA CON OPTIMISMO ES POSIBLE

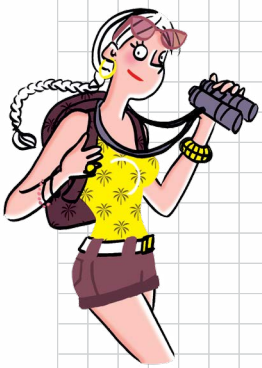
CÉCILE NEUVILLE

ILUSTRACIONES: BÉNÉDICTE VOILE (INTERIOR)
E ISABELLE MAROGER (PORTADA)



terapiasverdes

ÍNDICE







Introducción 3

Capítulo 1 Mi situación positiva actual 4
Test: ¿Eres optimista por naturaleza? 6

Capítulo 2 Mis objetivos positivos 11

Capítulo 3 Identifico mis fuerzas para positivar! 13
Test: ¿Cuál es mi fuerza natural para positivar? 13

Capítulo 4 ¡Soy mi propia coach! 20
Coaching nº 1: ¡Despierta a la pensadora positiva que hay en ti! 20
Coaching nº 2: ¡Despierta a la activista positiva que hay en ti! 31
Coaching nº 3: ¡Despierta a la emocional positiva que hay en ti! 41
Coaching nº 4: ¡Despierta a la líder positiva que hay en ti! 53
Coaching nº 5: ¡Despierta a la bondadosa positiva que vive en ti! 63
Coaching nº 6: ¡Despierta a la iluminada que duerme en ti! 73

Capítulo 5 ¡Mantengo mi equilibrio positivo! 83
Evaluación del coaching 83
Evaluación general del pensamiento positivo 89

Agenda y Bibliografía 95

Introducción

Las revistas femeninas no dejan de hablar de la gran tendencia del momento y hasta tú misma estás fascinada... ¡Te lanzas a la psicología positiva! ¿Estás harta de ver el vaso medio vacío y tienes ganas de ver la vida color de rosa? ¡Allá vamos! ¡Has elegido bien y nadie puede decirte lo contrario!

Te preguntas cómo hacen esas personas que siempre parecen felices, que mantienen la sonrisa pase lo que pase. ¡Su vida parece mágica, todo parece simple para ellas! ¿Acaso han nacido con un gen positivo? ¿Han seguido cursos de felicidad? ¿O solamente están bien rodeadas?

Esto es lo que la ciencia estudia desde hace unas décadas. Ahora te proponemos, gracias a la psicología positiva, algunas claves para ayudarte a comprender, aprender y aplicar ese famoso optimismo cotidiano.

En este cuaderno encontrarás las claves prácticas para ayudarte a cultivar esta nueva manera de ver la vida. Gracias a unos pequeños tests, aprenderás a conocerte mejor y a tener una mirada más positiva sobre ti misma, identificando cómo debes hacer para mejorar y sentirte mucho mejor. Reforzarás tu positivismo natural. ¡La buena noticia es que posees en ti todo lo que hace falta para deleitar tu propia existencia!



Tienes talentos, un gran potencial para desarrollar y, tras algunas semanas de coaching positivo que te proponemos sabrás poner esos talentos al servicio de ese potencial. ¡El futuro te pertenece! Al abrir este cuaderno ya has dado un primer paso hacia una vida cada día más feliz!

¡Que lo positivo te acompañe!

Capítulo 1

Mi situación positiva actual

De hecho, ¿qué es el pensamiento positivo?



¡Lo has decidido y quieres más optimismo en tu vida! Has oído hablar del pensamiento positivo y sabes que sin duda es LA solución. Vamos a comenzar y ya verás si funciona o no. Después de todo, no hay nada que perder y todo por ganar, ¿verdad? A lo sumo, te quedarás como estás… Pero no te engañes, ¡no todo es tan simple! ¿Pensamiento positivo? ¿Psicología positiva? ¿Cuál es la diferencia? ¿Cómo podrán ayudarte estas técnicas?

Estoy bien, ¿todo va… bien?

Originalmente, el doctor Émile Coué, padre del pensamiento positivo por la autosugestión, aconsejaba repetirse veinte veces por día delante del espejo el siguiente mantra: «Todos los días, desde todo punto de vista, estoy cada vez mejor». Su famoso método consiguió numerosos adeptos y aún conserva muchos en todo el mundo. Pero, si fuera tan fácil, ¿por qué no todo el mundo ve la vida color de rosa?

A principios del siglo XXI: la ciencia comenzó a interesarse por el pensamiento positivo y los investigadores canadienses decidieron evaluar el impacto real del método Coué. Los resultados son sorprendentes: la autosugestión positiva influencia positivamente el humor de personas que tienen ya una buena estima de sí mismos. Pero… influencia negativamente el estado de ánimo de las personas que no tienen estima de sí mismos. ¡Repetirse unas frases en las que no se cree sinceramente, puede tener un efecto perverso sobre el humor!

¿Qué es la psicología positiva?

¿Cómo desarrollar un pensamiento positivo? Martin Seligman, el padre de la psicología positiva, ha identificado los requisitos y las prácticas que desarrollan verdaderamente ese estado de ánimo que favorece la realización personal y la felicidad.

Según su teoría de la verdadera felicidad, son esenciales 3 puntos:

• ¡Ten una vida agradable!

Multiplica las ocasiones que te permiten vivir emociones positivas en tu cotidianeidad, como la alegría, la risa, el entusiasmo, el deslumbramiento, el amor o la ternura.

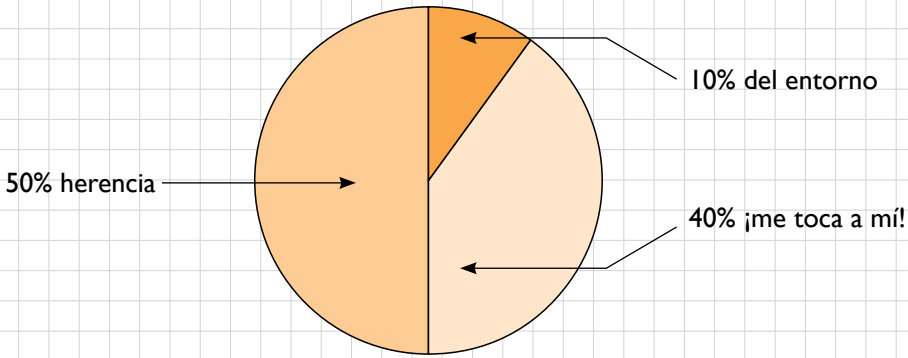
• ¡Ten una vida comprometida!

Multiplica las actividades en las que te sientes a la altura de la tarea, utilizando tus fuerzas y en actividades que te procuren esa sensación de «fluir» como un artista en plena creación.

• ¡Ten una vida llena de sentido!

Multiplica las ocasiones para actuar de acuerdo a tus valores, tus ambiciones y con la sensación de contribuir a algo más grande que tú.

Si bien el 50% de tu positivismo proviene de tu herencia genética y familiar y un 10% depende directamente de tu entorno, te queda un margen de maniobra del 40% para desarrollar tu optimismo. A este nivel, nuestro cuaderno te ayudará.



Mi coaching pensamiento positivo



Así como la psicología intenta curar el sufrimiento, la psicología positiva propone simplemente reforzar tus talentos y tus fuerzas para vivir más feliz. ¡Este coaching positivo te acompañará en la búsqueda de tus talentos, tus fuerzas y tus soluciones para llevar esta vida más agradable, comprometida y llena de sentido! No vale la pena perder el tiempo escondiendo imperfecciones y fragilidades. Ha llegado la hora de despertar tus capacidades y aprovechar plenamente cada instante. ¡Tienes el germen de la actitud positiva dentro de ti y es el momento de cultivarlo!

Evidentemente, aun siendo 100% positiva, siempre encontrarás dificultades. El mundo sigue siendo el mismo, la existencia no se convertirá de repente en una comedia romántica. Pero tu nueva mirada positiva te permitirá transformar un problema en una oportunidad. ¡Y todo será más fácil!

Test: ¿Eres optimista por naturaleza?

Haz este test para saberlo. ¡A escribir!

1. Has obtenido un resultado excelente en un examen:

- ● ¡Lo has hecho bien y estás orgullosa!
- ♦ ¡Es normal, habías estudiado mucho!
- ■ El examen era fácil, simplemente tuviste suerte.

2. Al despertar, tienes por costumbre:

- ● Alegrarte, cuando abres los ojos por esta nueva jornada que comienza.
- ■ Protestar, porque aún no tienes ganas de levantarte.
- ♦ Simplemente, levantarte cuando suena el despertador.



3. Te enteras de una mala noticia en el trabajo. Cuando vuelves a casa:

- ♦ Te aíslas para calmarte…
- ● Aprovechas para hablar con tu familia ¡para que te apoyen!
- ■ Nadie puede comprenderte, ¡seguro que habrá una pelea!

4. Tus noches son

- ● ¡Relajantes y reparadoras!
- ■ Interminables a causa del insomnio…
- ♦ A veces interrumpidas por una pesadilla, un poco de hambre o ganas de ir al lavabo

5. Esta mañana, el coche no arranca:

- ♦ Son cosas que pasan, llamas al mecánico y reorganizas el día.
- ■ Ya está, la mala suerte continúa…
- ● Vamos, será una buena ocasión para caminar.

6. En pleno día de trabajo, tu hermana te llama y te anuncia que vas a tener un sobrino

- ● ¡Oh, una buena noticia que embellecerá tu jornada!
- ■ ¡No es el buen momento, tienes trabajo! «¡Hubiera podido esperar a la noche para darme la noticia!»
- ♦ Esta noche, tratarás de enviarle un SMS para felicitarla.

7. Tu equipo ha perdido tras una equivocación tuya:

- ♦ Te disculpas y prometes entrenarte mejor para la próxima vez.
- ● Si se entrenan mejor, algún día tu equipo ganará.
- ■ Culpabilizas mucho, seguramente tu equipo te detesta…



8. Has elegido tu oficio

- ● ¡Por pasión o vocación!
- ♦ Por eliminación, después de una primera selección.
- ■ Por obligación, para ganar con qué vivir.

9. Una amiga a quien no has visto desde hace mucho tiempo te invita al restaurante:

- ■ Bah… debe querer que le perdone algo o bien me pedirá un favor.
- ● ¡Genial, reanudaremos nuestra amistad!
- ♦ Qué bien, seguramente pasaré una velada excelente.

10. Tú sueñas con un mundo:

- ■ ¡En el que todos los asesinos y delincuentes estuvieran encerrados!
- ♦ En el que la justicia reinaría naturalmente.
- ● ¡En el que todo el mundo sería feliz!



Haz tus cuentas

♦	●	■



Tienes una mayoría de ■: ¡Te convertirás en una optimista!

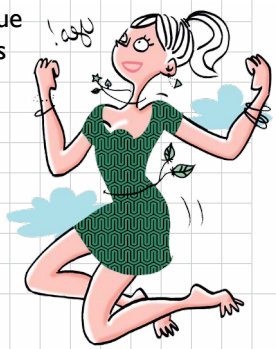
¡Tienes conciencia de que este cuaderno te ayudará a ver la vida bajo otro aspecto y desarrollar tu optimismo! ¡Estás cansada de luchar contra vientos y mareas y sientes que ha llegado el momento de seguir los impulsos que llevan a positivar! Dormirás mejor, y tanto tus dOias como tus noches serán más agradables. Te sentirás más ligera en tus relaciones y por fin te atreverás a tomar decisiones para tu propia felicidad.

Tienes una mayoría de ♦: ¡Eres una optimista realista!

Has encontrado un justo equilibrio entre tu optimismo y tu realismo. Ningún obstáculo te impedirá avanzar. Pero quizás lo podrías superar con más optimismo y una sonrisa. Sin duda consigues gestionar bien tus relaciones, como tu empleo del tiempo, pero ¿consigues darte placer y aprovechar la vida al 100%? Este cuaderno te ayudará a afianzar tu positivismo y a franquear un paso suplementario hacia una verdadera vida feliz. ¡Deja espacio para las gafas rosadas!

Tienes una mayoría de ●: ¡Eres naturalmente una Pequeña miss Sunshine!

En este caso, ¡bravo! ¡Tu optimismo bate récords! Sonríes a la vida y ella te lo devuelve. Lo esencial, para ti, es aprovechar cada instante, sacar el máximo placer y sentido y es también lo que deseas para todo el mundo. Este cuaderno te gustará, porque te dará muchas ocasiones para practicar tu filosofía de la vida. Encontrarás nuevas ideas para mantener viva esa actitud positiva mientras te diviertes. Como un jardín, cuidando ese rasgo positivo, cosecharás los más hermosos frutos.



¿Preparada, lista? ¡Autoevaluación de salida!



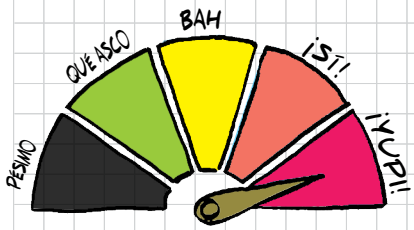
Antes de iniciar el camino hacia un nuevo destino, es importante evaluar tu estado de ánimo. ¿De dónde sales? ¿Adónde quieres llegar? Tómate algunos instantes para preparar tu viaje hacia una vida más positiva y agradable.

Los medios de comunicación declaran regularmente que Francia, por ejemplo, es el país más pesimista de Europa. Pero, ¿qué es el optimismo y el pesimismo? De manera tradicional, ser optimista es sentirse confiado en el resultado positivo de un acontecimiento mientras que el pesimismo es más bien esperar lo peor. Entonces, concretamente, en tu vida de cada día, ¿cómo evaluar tu optimismo o tu pesimismo? ¿O cómo saber si eres positiva contigo misma? La actitud positiva es también positivar la relación contigo misma. ¿Eres pulóver gris y bolso lleno de tristeza? ¿O más bien vestido floreado y sonrisa brillante? Para conocer qué parte de miss Sunshine o de doctor Sad llevas en ti misma, comienza por responder a esta serie de preguntas intuitivas.

¿Soy una persona positiva?

¿Cómo evalúas tu nivel de pensamiento positivo en este momento?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



¡Científicamente demostrado!
Los factores como el humor del momento, el clima del día o el entorno influyen directamente en las respuestas a este tipo de autoevaluación subjetiva. Pero esas distorsiones desaparecen cuando se toma conciencia. Para responder lo más objetivamente posible, debes estar atenta a tu estado de ánimo, al clima, a quienes te rodean y a su impacto sobre ti. Antes de escribir, respira profundamente 3 veces. ¿Tienes las ideas más claras? ¡Entonces, vamos, responde lo más sinceramente posible!

¿Soy capaz de reconocerme puntos positivos?

Mi cuerpo. Escribo 3 cosas que me gustan de mi aspecto físico.

1 .....
2 .....
3 .....

Mi mente. Escribo 3 cosas que me gustan de mi personalidad.

1 .....
2 .....
3 .....

Mi corazón. Escribo 3 cosas que me gustan en mis emociones y sentimientos.

1 .....
2 .....
3 .....

Mis relaciones. Escribo 3 cosas que me gustan en mis relaciones.

1 .....
2 .....
3 .....

¿Soy capaz de ver (un poco) la vida color de rosa?

Mi pasado. Escribo 3 acontecimientos positivos que he vivido.

1 .....
2 .....
3 .....

Mi planeta. Escribo 3 puntos positivos de nuestro mundo actual.

1 .....
2 .....
3 .....

Mi presente. Escribo 3 cosas positivas de mi vida actual.

1 .....
2 .....
3 .....

Mi futuro. Escribo 3 de mis expectativas positivas para el futuro.

1 .....
2 .....
3 .....



¿No resulta fácil?
No te preocupes, el pensamiento positivo es un poco como la bici; al principio no resulta fácil pero a fuerza de motivación y de entrenamiento, ¡se vuelve totalmente natural! ¡Y tu «Cuaderno Pensamiento positivo» está aquí para ayudarte!

Resultados

Has conseguido encontrar 3 elementos positivos por tema: ¡Bravo! Has establecido una cierta relación positiva contigo misma. El ejercicio quizás ha sido difícil pero no debes preocuparte: los desafíos del coaching son fáciles. Aunque aún te queda camino por recorrer hacia una vida realizada, ¡sales con ventaja!

No has conseguido encontrar 3 elementos positivos por tema: Mereces ser más generosa contigo misma. ¡Positivar te hará mucho bien! ¡Comienza tu coaching sin tardanza!