



## **DIEZ PROPUESTAS SENCILLAS QUE FOMENTAN LAS PERSONAS OPTIMISTAS**

No importa lo mucho que nos hayamos hundido, la persona que fomenta el optimismo como forma de vida, sabe que la vida es una montaña rusa, tan pronto estamos arriba como abajo... a una velocidad de vértigo.

Pero sabe algo más importante, los optimistas poseen un blindaje especial que les protege contra las dificultades, un blindaje de fortaleza mental y de flexibilidad ante los continuos obstáculos de la vida.

A continuación os propongo diez propuestas sencillas que fomentan las personas optimistas, y así tener a vuestra disposición algunos recursos para focalizaros en lo bueno de la vida.

Una persona optimista:

- 1) **Endereza la postura:** Si nos acostumbramos a andar con la cabeza erguida y la espalda recta, dando grandes pasos, estaremos mandando a nuestro inconsciente el mensaje de “que todo va bien” o que “puede mejoraren un momento dado”.
- 2) **Modula la voz:** Los pesimistas acostumbran a hablar de forma lenta y cansada, en ocasiones es una estrategia para que la gente se acerque a ellas y captar su atención, por el contrario, los optimistas hablan en un tono alegre, entusiasta y a la vez relajado, que transmite confianza a su interlocutor y lo más importante a ellos mismos.
- 3) **Se centra en la solución, no en el problema:** una persona optimista sabe que los problemas son trampolines que nos impulsan a hacer cosas diferentes para conseguir resultados diferentes.





- 4) **La persona optimista utiliza la estrategia de “lo contrario es lo conveniente”**, es decir, cuando uno está muy enfadado, dolido o triste te aconsejo que: en lugar de gritar hables con calma, en lugar de contestar ya, contesta mejor al día siguiente, en lugar de criticar recuerda algo bueno de dicha persona. Esto no es difícil... es muy difícil al ser seres sobre todo emocionales, pero no está de más usar esta excelente estrategia para “engañar” a nuestras emociones” hasta que recuperemos la perspectiva adecuada.
- 5) **Se rodea de amigos optimistas:** la verdadera medida de lo que es una persona depende, en muchos casos, de las cinco personas más importantes de las que se rodea constantemente. Elimina las relaciones tóxicas de tu vida y rodéate de personas con optimismo, y que crean en ti, se alegren de tus éxitos y tengan siempre un abrazo listo para cualquier momento que lo necesites.... Es mejor que un “orfidal”, no tengáis duda.
- 6) **Practica la gratitud:** las personas agradecidas cargan las baterías del optimismo con la conciencia de los bienes recibidos, con ellos se activa la ley de la atracción y multiplican la posibilidad de que ocurran eventos positivos en sus vidas.
- 7) **Aprenden algo nuevo:** Para que la vida tenga un mayor sentido, hay que evitar la desagradable sensación de que cada día sea igual que el anterior, el deseo de crecer es directamente proporcional a un mayor estado de bienestar físico y emocional. Lee libros diferentes, relaciónate con personas diferentes, ve a cursos diferente... y tu vida será diferente.
- 8) **Se vuelve hacia la naturaleza:** El hormigón estresa la naturaleza, provoca lo contrario. Nosotros decidimos... y hay parques por todos los lados.
- 9) **Flexibiliza sus objetivos en pequeñas metas:** Un secreto para no caer en el desánimo consiste en dividir un gran objetivo en pequeñas metas que podamos alcanzar cada día, y nos animen a seguir en el camino... Sin duda, “dentro de un año te gustará haber empezado hoy con tu proyecto”.
- 10) **Conoce la mejor estrategia para ver el vaso medio lleno:** Que nos es otro de practicar la capacidad de sustituir un pensamiento negativo por otro positivo... En el fondo la mayoría de los pesimistas son un poco holgazanes... ¡A trabajar el





optimismo! Es difícil, claro. Es duro, evidentemente. A menudo no se consigue, por supuesto. Pero, por eso, las personas optimistas son más influyentes que cualquier otra.

A la gente le encanta estar con gente positiva, ojalá estas propuestas consigan que vuestra personalidad imante todo lo bueno de la vida.

**Julio García Ramírez**  
Director de Abogacía en Positivo  
[www.abogaciaenpositivo.es](http://www.abogaciaenpositivo.es)  
[abogaciaenpositivo@gmail.com](mailto:abogaciaenpositivo@gmail.com)

