



## PENSAMIENTO POSITIVO Y SALUD

Uno asocia por lo general el concepto salud con ausencia de enfermedad pero una definición precisa conjuga tres factores que deben estar en armonía:

La salud es el resultado de un **bienestar físico, psíquico y social**.

Te diré más, hay una conexión bidireccional entre mente y cuerpo por lo que para estar en plenitud no sólo hay que hacer actividad física sino también desarrollar estrategias de pensamiento positivo que contribuyan al bienestar espiritual.

La “química cerebral” regula el comportamiento fisiológico de nuestro organismo. Nuestros pensamientos activan sustancias químicas llamadas neurotransmisores que llevan mensajes al resto del organismo, por ejemplo, pensamientos de ira y enojo aceleran el pulso cardíaco, aumentan la presión sanguínea, generan insomnio, úlceras y un sin fin de desequilibrios orgánicos que abren las puertas a la enfermedad. Por el contrario los pensamientos de paz, tranquilidad, amabilidad, generosidad elevan los niveles de inmunidad.

Los miedos constituyen otra barrera hacia el bienestar y generalmente obedecen a una percepción inadecuada de la realidad.

Ahora bien veamos como manipular nuestro patrón de pensamiento de manera de generar salud e indirectamente mejorar el entorno social que nos rodea.

- 1) Comprender que lo ideal es enemigo de lo posible. Establecer metas alcanzables ayudarán a elevar la autoestima individual y a liberar tensión.
- 2) Concéntrese en sus cualidades y no en sus limitaciones. Todo aquello en lo que uno focaliza su atención se potencia.
- 3) Reviva las experiencias positivas y de esta manera se esfumarán las negativas.
- 4) Esfuércese por ser feliz y siéntase fuerte.

**Recuerde que el comportamiento modifica el sentimiento y el sentimiento modifica el pensamiento.**

**Una intención sin acción es sólo una ilusión.**

Te propongo iniciar el cambio hacia una mejor calidad de vida...