

Los pensamientos positivos: como una farmacia

Dr. J. R. Román

jrromanmotivando@gmail.com
www.motivando.com
facebook.com/jrroman.motivando
407.279.8080



Es importante romper los bloqueos que impiden el éxito. El mensaje es claro: “No esperemos producir resultados diferentes haciendo siempre lo mismo”. Así, una buena definición de locura es hacer lo mismo y esperar resultados diferentes. Lo importante es que lo mejor de la vida viene de camino.

Hay 4 elementos que afectan nuestras vidas: los pensamientos, las emociones, la alimentación y el estrés. La pregunta es: ¿nos gustaría aprender a administrar esos aspectos de la vida? Tenemos 2 opciones: seguir igual o hacer cambios. Para esto: ¿dónde enfocar nuestra atención? Porque, donde uno ponga su atención pondrá su energía. Enfoquémonos en el aquí y en el ahora. Podemos utilizar la activación reticular, que es un filtro para enfocarnos en lo que queremos alcanzar, escribiendo una declaración que sirva para despertar el compromiso con la reorganización personal. Por ejemplo, en mi caso utilizo: “Estoy contento, motivado y entusiasmado porque me estoy organizado, utilizo mi tiempo correctamente y duplico mi productividad”.

Algunos elementos de la química de la felicidad son:

- 1) La dopamina: al recibir una recompensa, se crean sentimientos de alegría y de fuerza, o alcanzar una meta importante produce entusiasmo y felicidad;
- 2) La oxitocina (amor): aumenta al establecer relaciones o alianzas personales y se socializa;
- 3) La endorfina (ejercicio): aumenta con el esfuerzo físico, al entrenarnos o inclusive al caminar; y
- 4) La serotonina (bienestar): aumenta al comer, pues un 95% se produce en el estómago; también aumenta cuando hay estado de bienestar o comodidad social.

Así, debemos imaginarnos un “botiquín” virtual con:

1. **Pensamientos positivos/optimismo:** se ha comprobado que las personas positivas se enferman menos (las enfermedades se reducen en un 55% y, las cardiovasculares, en un 23%). Los pensamientos positivos aumentan las endorfinas, que generan alegría y felicidad

- que se vuelve en proteína para el cerebro;
2. **Esperanza:** debemos tener un objetivo, una visión y un propósito. Cada pensamiento repercute en el sistema de comunicación celular que, a nivel de los genes, activa o desactiva la respuesta de curación. Producimos unos 60 mil estímulos eléctricos al día, y así el pensamiento produce salud o enfermedad;
3. **Tomar masajes:** tomar masajes con frecuencias libera endorfinas y nos hace sentir mejor;
4. **Hacer ejercicio:** el ejercicio genera endorfinas; se recomienda por lo menos 3 veces por semana;
5. **Considerar la sexualidad:** es importante la vida sexual satisfactoria como un factor de equilibrio y de expresión emocional. Libera endorfinas y oxitocina, las que producen bienestar;
6. **Dormir bien:** dormir bien es esencial y positivo para el organismo. Un sueño reparador permite cumplir mejor con las exigencias diarias y ayuda a controlar el estrés y el estado de ánimo equilibrado. Además, genera endorfinas y regenera el cuerpo;
7. **Servir a los demás:** ocuparse bien de los demás prolonga la vida y promueve la felicidad. La búsqueda del bien es el camino hacia la felicidad;
8. **Escuchar música:** la música es un complemento cada vez más visto en los hospitales; ayuda a bajar el dolor y favorece la producción de endorfinas; y
9. **Fortalecer la espiritualidad:** orar genera endorfinas; la fe ayuda a mejorar la salud y la calidad de vida. Si se tiene fe, se es feliz.

Cada vez que uno habla y se queja de algo, se aleja de lo bueno. Cuando uno piensa y habla de las cosas que ama, estas vendrán a uno. Al transformar nuestras creencias, estas se conectarán con nuestros mapas mentales, lo que genera pasión y ayuda a convertir nuestras metas en realidad. Lo mejor de la vida viene de camino. **G**

Nota del autor:

Solicite gratis nuestro libro digital “**Como Crecer en Tiempos de Cambio**” en www.academiacirculodelexito.com/cambios