



Pensamiento positivo:
Una gran oportunidad

Equipo Multidisciplinario
Colegio Buen Pastor

¿Qué entendemos por pensamiento positivo?

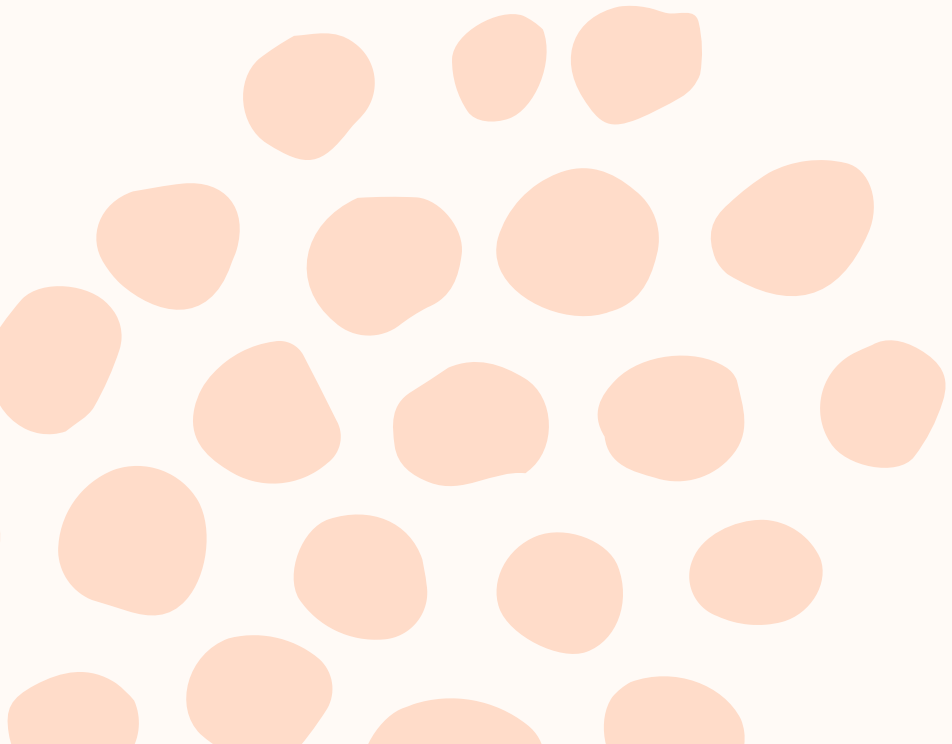
Es poder observar las cosas desde una perspectiva más alegre, enriquecedora y optimista.


Es un proceso de aprendizaje, implica cambiar el pensamiento negativo en positivo.

Requiere de voluntad, tiempo y práctica





¡Cómo poner ésto en práctica?







Identifica las áreas a cambiar:
Puedes empezar de a poco y
centrarte en una de las áreas a
las que debes darle un enfoque
más positivo.






Evalúate: durante el día, detente y evalúa lo que piensas. Si encuentras que tus pensamientos son mayormente negativos, encuentra una manera de darles un giro positivo, como por ejemplo a través del sentido del humor.






Mantén un estilo de vida saludable: Mantén una dieta saludable y haz ejercicio para alimentar tu mente y tu cuerpo.





Rodéate de personas positivas:
que te apoyen y en quienes
puedas confiar y puedas recibir
consejos y opiniones útiles.



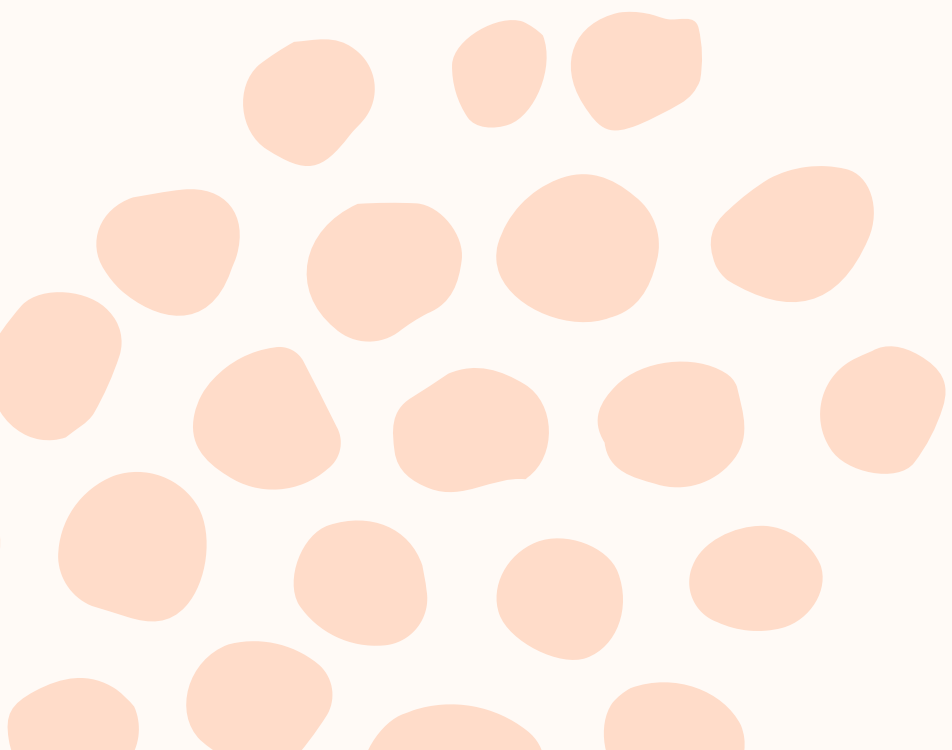
Practica el dialogo interno
positivo: sé amable y alentador
contigo mismo. Si un
pensamiento negativo ocupa tu
mente, evalúalo en forma
responsable y racional con
afirmaciones de lo que está bien
sobre ti mismo.





Piensa en las cosas por las que
estás agradecido/a en tu vida.



¿En qué nos favorece
mantener pensamientos
positivos?



- 
- Nos permite crear un nuevo hábito que contribuye a la salud mental, física y espiritual.
 - Estamos creando nuevas posibilidades para nuestra vida
- 

¿Con cuál frase te
gustaría comenzar
este proceso?



Escoje una...


*"Que nada ni
nadie
condicione tu
alegría"*

*"Todo tiene
un fin y ese
final es el
principio de
algo nuevo"*

*"Disfruta de
las pequeñas
cosas"*



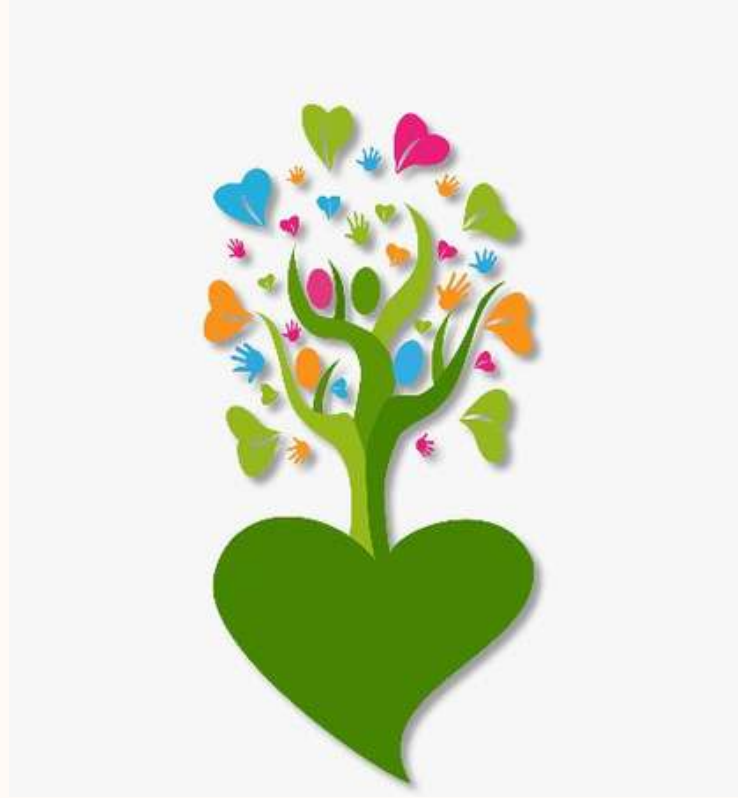
Quiénes Somos



*"Si el plan no
funciona cambia el
plan pero no la
objetivo"*

*"Cuando hay
ganas todo
se puede"*





Muchas Gracias

no olvides participar
en nuestra trivia!