



Exercício de autocuidado: Pensamento positivo e cultivo da esperança

Pessoas otimistas e com esperança acreditam que coisas boas podem e vão acontecer. Elas tendem a pensar de forma mais positiva e estabelecer metas para si mesmas. Elas também têm mais confiança de que podem e vão superar momentos e situações difíceis.



E as pesquisas mostram que elas estão certas!^{1, 2, 3}

Embora seja natural sentir-se para baixo às vezes, as pessoas que geralmente pensam mais positivamente tendem a viver vidas mais saudáveis, mais longas e com mais qualidade de vida. Elas também tendem a ter taxas mais baixas de depressão, angústia e dor. E se tiverem uma condição de saúde, elas têm mais probabilidade de gerenciá-la. Pesquisadores acreditam que isso ocorre porque pessoas que pensam de maneira mais positiva tendem a se sentir mais positivas, o que por sua vez as ajuda a se sentirem menos estressadas. Elas também tendem a cuidar melhor de si mesmas e levar estilos de vida mais saudáveis.

Para cultivar seu próprio pensamento positivo e esperança, utilize esta planilha para se lembrar das coisas boas em sua vida e em você mesmo.

- | | |
|---|---|
| 1 Isso me faz rir:
_____ | 6 Se precisar de ajuda, posso:
_____ |
| 2 Isso me ajuda a relaxar:
_____ | 7 Eu me sinto bem quando:
_____ |
| 3 Meus pontos fortes incluem:
_____ | 8 Sou grato por:
_____ |
| 4 Eu alcancei este objetivo:
_____ | 9 Estou ansioso para:
_____ |
| 5 Eu superei esse momento difícil:
_____ | 10 Uma boa memória é:
_____ |

Volte para suas respostas e para esta planilha sempre que precisar de um incentivo.

