

**EL PODER DEL PENSAMIENTO POSITIVO (Norman Vincent Peale)**  
<https://joanclotet.com/>

**1. CREER EN UNO MISMO**

- SOMOS INSEGUROS — NACE EN LA INFANCIA
- DESARROLLAR CONFIANZA ES CLAVE — SI CREES QUE NO PUEDES, NO PODRÁS
- CAMBIAR HÁBITOS MENTALES — PROMUEVE PASAR A LA ACCIÓN
- FRACASAMOS MÁS POR FALTA DE ENTUSIASMO QUE DE CAPACIDAD
- SENSACIÓN DE SEGURIDAD DEPENDE DE TUS PENSAMIENTOS
  - ESCRIBE LO POSITIVO QUE TIENES
  - IMAGÍNA TRIUNFANDO
  - NO TE COMPARES CON OTROS

**2. MENSA SANA IN CORPORE SANO**

- MENTE Y CUERPO INTERDEPENDIENTES
- HACER DEPORTE REDUCE STRESS Y GENERA SATISFACCIÓN
- DEDICA TIEMPO A AGRADECER, DESEAR Y VER LO POSITIVO
- TEN FE EN QUE TODO SALDRÁ BIEN — ALIMENTA TU MENTE EN POSITIVO
- LLENAR LA MENTE DE PROBLEMAS REPERCUTE EN TU CUERPO
- IDENTIFICA PENSAMIENTOS NEGATIVOS ANTES DE DORMIR — EXPÚLSALOS COMO UN DESAGÜE

**3. EL HÁBITO MÁS DESTRUCTIVO**

- ANSIEDAD: PLAGA DE LA SOCIEDAD MODERNA
- SENTIMIENTO DE PREOCUPACIÓN INTENSA
  - HÁBITO MENTAL INSANO
  - NOS PREPARABA PARA HUIR
- ATACA CADA PREOCUPACIÓN UNA A UNA (PODA EL ÁRBOL)
  - LLENA TU MENTE CON REFLEXIONES POSITIVAS Y SANAS
  - ENCUENTRA ESPACIOS DE PAZ

**4. CREAR LA FELICIDAD**

- MUCHOS INSISTEN EN VIVIR EN LA INFELICIDAD
- DECIDE QUE QUIERES SER FELIZ
- AUTOCOMPAÑIÓN Y MELANCOLÍA — OBSTÁCULOS
- LISTA ASPECTOS POSITIVOS
- ÁBRETE A LA BELLEZA DE LO INSIGNIFICANTE

**5. IMPORTANCIA DE LA ACTITUD**

- SI ESTÁS EN LO MÁS BAJO...
  - SÓLO PUEDES MEJORAR
  - ALGUIEN LO HA SUPERADO ANTES
- LA ACTITUD MENTAL MARCA LA DIFERENCIA
  - SI CREES QUE NO PUEDES, NO PODRÁS
  - ERES LO QUE PIENSAS
- TUS CAPACIDADES EXTRAORDINARIAS AFLORAN ANTE LOS RETOS Y ESTÁN SIEMPRE EN TI
  - LLENA LA MENTE DE BUENA VOLUNTAD, AMOR Y FE
- EXPRESA TUS QUEJAS, SÁCALO DE TI Y OLVIDALO

**SÍNTESIS DE LA SÍNTESIS**

- UN SECRETO PARA UNA VIDA MEJOR ES NO TENER PENSAMIENTOS NEGATIVOS
  - IMAGÍNA EN POSITIVO
- CUIDA LA MENTE TANTO COMO EL CUERPO
  - LÍBRATE DE LO NEGATIVO ANTES DE IR A DORMIR
  - RESERVA MOMENTOS DE CALMA
- DECIDE SER FELIZ
  - NO PERMITAS QUE LA FRUSTRACIÓN TE DOMINE
  - DISFRUTA DE LAS PEQUEÑAS COSAS
  - DA SIN ESPERAR NADA A CAMBIO