

PENSAMENTO POSITIVO VS PENSAMENTO NEGATIVO

Quando andamos desanimados com a vida, quando nos sentimos ‘em baixo’, quando nos sentimos infelizes por não conseguirmos dar a volta a um determinado problema, frequentemente alguém nos diz “**o que é preciso é ter pensamento positivo**”.

Quem for apanhado de surpresa por esta afirmação não consegue compreender como é que o pensamento positivo vai resolver o problema concreto que possui! Como é que pensando positivamente se resolve, como que por milagre, o problema existente!

O **pensamento positivo** existe em contraponto relativamente ao **pensamento negativo**. Qual é a vantagem, para nós, em ter pensamentos positivos em vez de pensamentos negativos?

Quando temos um problema qualquer que não conseguimos resolver e nos incomoda bastante, ao ponto de ficarmos angustiados, deprimidos ou mesmo amedrontados, se mantivermos uma **atitude negativa** que consiste em ter sentimentos derrotistas, sentimentos de pessimismo, sentimentos de incapacidade para resolver problemas, o que vai acontecer é que para além de não darmos nenhum contributo positivo, racional, para a resolução do problema, estamos a aumentar a dimensão do problema a resolver, o qual vem agora afectado de uma terrível carga negativa que é acrescentada por nós próprios, tornando-se uma bola de neve sempre a crescer com a continuidade dos pensamentos negativos. Isto é, o **pensamento negativo** não resolve nada e só vem complicar ainda mais a resolução do problema, **tornando a nossa mente pouco lúcida**.

O **pensamento positivo**, pelo contrário, tem a virtude inicial de nos acalmar, de clarificar o problema a resolver, de tornar a nossa mente mais lúcida e de definir claramente os limites do problema. Com pensamentos positivos, ficamos com a mente mais aberta, não entramos em ansiedade com tanta facilidade, não entramos em pânico, controlamos melhor a situação. É verdade que o problema, enquanto não for resolvido, continua a existir, mas agora com a vantagem de estarmos conscientes de que o problema tem os limites que tem, os verdadeiros, e não os limites ampliados pela nossa mente em estado alterado. Continuando a pensar positivamente, verificamos que os aspectos que nos pareciam problemáticos passam a ser encarados como factos mezinhas, sem grande importância.

O que podemos então fazer para manter o espírito com pensamentos positivos?

Bom, basta, nestas situações problemáticas, dizermos para nós próprios, em silêncio ou bem alto, consoante o local, um conjunto de frases positivas, as quais vão entrar no nosso subconsciente e que, mais tarde, quando pensarmos no tal problema, irão trabalhar em silêncio, ajudando-nos a ter uma atitude mais objectiva e racional, sem desânimos.

Há muitos **pensamentos positivos** que podemos dizer para nós próprios, nomeadamente:

- 1) Eu consigo resolver os meus problemas
- 2) Eu sinto-me bastante confiante para resolver este problema
- 3) Tenho plena confiança nas minhas capacidades
- 4) Eu vou encontrar uma solução para este problema

São frases deste género, ditas de uma forma confiante, bastante afirmativa, várias vezes, seguidas, pausadas, que nos ajudam a manter uma vontade forte, um pensamento positivo forte, para enfrentar a situação em causa.

Conseguido este ganho de confiança, quando se enfrenta o problema, o nosso estado de espírito já é outro, a nossa capacidade de análise é mais lúcida e a probabilidade de se resolver o problema é maior. Além disso, está provado cientificamente que o psíquico influencia o físico, isto é, o nosso estado de espírito, o nosso estado psicológico, o nosso pensamento provoca alterações fisiológicas, nomeadamente: perturbações digestivas, problemas neurológicos, problemas de pele, etc..

Evidentemente que **o pensamento positivo pode aplicar-se no dia-a-dia do aluno**, nas suas tarefas escolares, nas suas dificuldades escolares desta ou daquela disciplina. O pensamento positivo dá mesmo resultado, comprovadamente, só é necessário é que o aluno o queira, tenha a vontade de resolver o problema!

O pensamento negativo é destrutivo!

O pensamento positivo é construtivo!