

## ***Pensamiento positivo***

---

Los pensamientos positivos son los únicos que nos permiten acumular fuerza interior y nos capacitan a ser constructivos. Los pensamientos positivos son los que siempre dan beneficio en todas las situaciones sin atraparnos en la apariencia externa de una situación. Pensar positivamente no significa que ignoremos la realidad a nuestro alrededor y pretendamos vivir en lo irreal o ser otra persona. Pensar positivamente significa ver los problemas y reconocer su realidad, pero al mismo tiempo ser capaces de encontrar soluciones a ese problema.

A menudo, esto requiere tolerancia, paciencia y sentido común. Una persona que piensa positivamente será consciente de las debilidades de los que le rodean pero aún así dirigirá su atención hacia sus buenas cualidades. Los pensamientos positivos nos dan el sentimiento de contentamiento interior y gracias a esto nuestras expectativas hacia los demás disminuyen cada vez más. Esto no significa que no nos importen, sino que dejamos de pedirles amor, respeto, reconocimiento, etc. Y hacemos que la relación sea más liviana. Este es el mejor método para crear relaciones duraderas y armoniosas. También cuando estamos contentos interiormente tenemos la fortaleza para aceptar a los demás tal como son sin querer cambiarles según nuestros deseos y expectativas. A la vez, somos capaces de darnos tal como somos, con nuestros talentos positivos y nuestras limitaciones, sin pretender otra cosa.

Nuestro cuerpo también experimenta gran beneficio, ya que cuando nuestra mente está en equilibrio y en armonía somos menos sensibles a las diferentes enfermedades. Todos conocemos el término "enfermedades psicosomáticas" y vemos como la ciencia está descubriendo cada vez más la profunda interacción y conexión entre el espíritu y el cuerpo. Una persona que tiene muchos pensamientos inútiles a menudo se encontrará muy cansada, ya que está gastando su energía en crear miles de pensamientos sin sentido. Nuestra mente se hace fuerte y sana si la alimentamos con pensamientos positivos. Una mente sana se convierte en la base para una personalidad equilibrada. Nuestros pensamientos, sean positivos o negativos, crean nuestra conciencia y nuestra actitud hacia los demás o sobre las situaciones.

Si nuestros pensamientos son positivos nuestra actitud también será positiva y esa es la mayor protección de la negatividad en nosotros y a nuestro alrededor. Teniendo una actitud positiva podemos permanecer pacíficos cuando afrontamos las dificultades y por lo tanto, rápidamente encontramos la solución correcta sin quedarnos atrapados en esa dificultad. De esta forma, siendo capaces de tomar la decisión correcta en el momento adecuado, uno es capaz de ahorrar mucho tiempo y energía. Sobre todo, una actitud positiva nunca permite la falta de esperanza o que la confusión entre en la mente y por eso nos ayuda a mantener nuestra

dignidad y nuestro autorrespeto. Realmente, la forma en la que afrontemos a los demás o a las situaciones depende completamente de nuestra actitud. Algunos, por ejemplo, consideran una botella de agua medio vacía, mientras que otros la consideran medio llena. Para las personas con una actitud positiva, todos los obstáculos serán simplemente una oportunidad para mejorar aún más, no para reaccionar con negatividad.

Se dice: "De acuerdo a tu actitud, así es el mundo que ves". Estamos acostumbrados a ver la negatividad que existe en el mundo, sin embargo, al dirigir constantemente nuestra atención hacia ella, no hemos conseguido cambiarla en nada mejor. Tenemos que ser conscientes de que donde quiera que se dirijan mis pensamientos es ahí donde irá también nuestra energía.

Concentrándonos ahora en el aspecto positivo de nosotros mismos, hacemos algo constructivo para llevar a cabo un cambio en nosotros y en nuestro entorno inmediato. Esto se puede entender como el mayor desafío de nuestros tiempos para el que necesitamos valentía y confianza en uno mismo.

---

Copyright © 2006 Asociación Espiritual Mundial Brahma Kumaris

Diputación 329, pral.  
08009 Barcelona  
T. 34 93 4877667 / 7874  
Fax 34 93 4877638  
E-mail: [reflexiones@aembk.org](mailto:reflexiones@aembk.org)  
Web internacional: [www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)  
Web nacional: [www.bkwsu.org/spain](http://www.bkwsu.org/spain)