



Ponto de vista

Avalie todos os lados de uma situação. Terminou com o parceiro ou brigou com a amiga? Talvez seja hora de rever quais pessoas são necessárias na sua vida.

A pessoa positiva tem uma atitude racional diante da vida. No fundo, como acredita que tudo é bom, ela foca no lado afirmativo das oportunidades que a vida oferece.

Cultive relacionamentos enriquecedores com pessoas edificantes. Também não tenha receio de cortar aquelas pessoas que fazem mal do seu convívio.

Desconectar-se um pouco dos problemas é importante para manter uma atitude positiva. Desligue o computador ou a televisão e vá dar uma volta no quarteirão, apreciando os sons ao redor. É difícil ser positivo em um mundo em que somos bombardeados com informações negativas.