



¡Lo que
piensas
es
importante!

7

www.secretsofwellness.org



IGLESIA ADVENTISTA
DEL SÉPTIMO DÍA

150
AÑOS

DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

Secretos
del
Bienestar

health
MINISTRIES
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Los estudios revelan que el pensamiento positivo es algo más que ser feliz. Los pensamientos positivos pueden crear un valor real en la vida de cada persona y pueden ayudar a desarrollar habilidades más duraderas que una simple sonrisa. Nuestra actitud influye en nuestro trabajo, salud y vida con consecuencias a largo plazo. Por ejemplo, los pensamientos negativos estrechan nuestra mente y nos impiden ver otras opciones que nos rodean. Por el contrario, los pensamientos positivos amplían nuestro mundo de posibilidades y nos permiten considerar otras opciones. Uno de los beneficios del pensamiento positivo es que mejora la habilidad de desarrollar talentos y generar recursos. Si el pensamiento positivo es útil para poder apreciar la vida, ¿cómo podemos convertirnos en pensadores positivos?

Aquí hay 3 ideas para tener en cuenta:

Devocionales: Los estudios demuestran que las personas que oran cada día tienen pensamientos más positivos que aquellos que no lo hacen.

Dieta saludable: Nutrientes clave como los ácidos grasos omega-3, la fibra y las vitaminas B, ayudan a elevar nuestro espíritu. Estos nutrientes estabilizan los niveles de azúcar en la sangre y mejoran la actividad neurotransmisora y nerviosa.

Ejercicio físico: Cuando hacemos ejercicio liberamos beta-endorfinas, que nos generan una sensación de bienestar y eliminan los sentimientos de tensión y estrés.

La palabra inspirada dice: **“todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad.”** Filipenses 4:8. El creador de la mente nos aconseja usarla positivamente. **¿Por qué no ponerlo a prueba y empezar a pensar de forma positiva hoy mismo?**

Dr. Jan-Harry Cabungcal
Neurocientífico

