

---

Matutina para JÃ³venes | MiÃ©rcoles 30 de Agosto de 2023 | Mente positiva

## DescripciÃ³n



**Mente positiva**

Estad siempre gozosos. Orad sin cesar. Dad gracias en todo, porque esta es la voluntad de Dios para con vosotros en Cristo Jesús. 1 Tesalonicenses 5:16-18.

Shawn Achor es un psicólogo especialista en psicología positiva, premiado en Harvard, que investiga cómo afecta la felicidad al desarrollo de las personas. Shawn anima a que seamos siempre positivos porque no solo nos hace mejorar laboralmente, sino además somos más resilientes y aguantamos mejor los problemas que nos presenta la existencia. Además, indica que debemos reflexionar sobre nuestra actitud ante la vida y aprender a ser agradecidos.

Achor sugiere que tengamos una actitud positiva y que ello nos lleve al éxito. La mayoría de las personas hacen al revés: trabajan duro para tener éxito y, a su vez, ser felices. Y lo que sucede es que cuando tienen éxito quieren ir más allá, y más allá. Al final, nunca son felices.  ?l propone que intentemos ser siempre positivos, porque así se incrementan en torno a un 30 % nuestras posibilidades de éxito. Pablo ya decía que estemos siempre gozosos. Es un gozo que no depende de las circunstancias externas sino que surge de nuestro interior. El mismo Jesús pide que nos alegremos cuando tengamos dificultades, porque nuestra recompensa est  registrada en los cielos (Mat. 5:12). Una actitud gozosa habla de dos cosas. De una persona confiada en Dios y segura de su protección, y de una persona con horizonte y esperanza.

Achor da una gran importancia a meditar sobre nuestras circunstancias, a reflexionar sobre la vida. La visión que nos proporciona la reflexión, la búsqueda de un sentido de la existencia, es de una claridad impresionante. No nos dejamos llevar por las circunstancias o las rutinas, las comprendemos y, si creemos necesario, las modificamos. Pablo afirmaba que hemos de orar constantemente. No quiere decir que nos pasemos el día de rodillas, quiere decir que tengamos noción de que Dios está ahí y que nos permite comprender el mundo con él. Orar habla de relación, de una persona que est  vinculada con el Señor.

Achor propone que seamos agradecidos para ver la influencia de lo positivo en nuestra historia. Específicamente, aconseja que escribamos tres agradecimientos cada noche de lo sucedido cada día. Dicha práctica fortalece nuestro cerebro para pensar de forma más feliz. Pablo iba más allá, nos pedía que seamos agradecidos siempre. La persona agradecida vive en estado de Gracia. Reconocer en el otro sus bondades le hace bien a él y nos mejora a nosotros.

**Es curioso que alguien de Harvard nos tenga que recordar lo que ya había dicho la Biblia. Bueno, al menos es para agradecer rselo,  ?no?**