



O MEU LIVRO DA  
**POSITIVIDADE**

COURTNEY E. ACKERMAN

EXERCÍCIOS PARA AUMENTAR O OTIMISMO,  
A CONFIANÇA E O POTENCIAL



**ARENA**

# ÍNDICE

|                  |    |
|------------------|----|
| INTRODUÇÃO ..... | 13 |
|------------------|----|

## CAPÍTULO 1

### **EXERCÍCIOS PARA POTENCIAR O BEM-ESTAR. ....**

|                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------|----|
| Retribua .....                                                | 16 |
| Faça uma caminhada .....                                      | 17 |
| Desafie os pensamentos negativos .....                        | 18 |
| Crie uma dança .....                                          | 19 |
| Encontre paz através da respiração profunda e consciente .... | 20 |
| Arrisque .....                                                | 21 |
| Escreva uma carta a um ente querido .....                     | 22 |
| Faça caretas .....                                            | 23 |
| Aprenda uma coisa nova .....                                  | 24 |
| Exercite a criatividade .....                                 | 25 |
| Viva de acordo com os seus valores .....                      | 26 |
| Veja de cima .....                                            | 27 |
| Deixe-se ir no fluxo .....                                    | 28 |
| Dedique-se à atividade atual .....                            | 29 |

## CAPÍTULO 2

### **EXERCÍCIOS PARA POTENCIAR AS EMOÇÕES**

#### **POSITIVAS. ....**

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Pratique dois minutos de bondade .....      | 33 |
| Contabilize as generosidades .....          | 34 |
| Trate este dia como se fosse o último ..... | 35 |
| Pense em coisas engraçadas .....            | 36 |

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Resolva um problema com humor (hipoteticamente) . . . . . | 37 |
| Saboreie algo bom. . . . .                                | 38 |
| Crie equilíbrio. . . . .                                  | 39 |
| Use o filtro positivo . . . . .                           | 40 |
| Escreva o diário do futuro . . . . .                      | 41 |
| Descontraia! . . . . .                                    | 42 |
| Fale sobre os seus problemas . . . . .                    | 43 |
| Duplique o que é bom. . . . .                             | 44 |
| Faça exercício. . . . .                                   | 45 |
| Experimente a mentalidade do possível . . . . .           | 46 |

### **CAPÍTULO 3**

|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>EXERCÍCIOS PARA POTENCIAR A RESILIÊNCIA . . . . .</b>      | <b>47</b> |
| Use o positivismo realista. . . . .                           | 49        |
| Procure o aspecto positivo . . . . .                          | 50        |
| Abra-se à bondade . . . . .                                   | 51        |
| Encare os seus medos . . . . .                                | 52        |
| Saia. . . . .                                                 | 53        |
| Documente as lições aprendidas. . . . .                       | 54        |
| Faça uma pausa mental . . . . .                               | 55        |
| Aumente a capacidade de resolver problemas . . . . .          | 56        |
| Crie passos para uma solução . . . . .                        | 57        |
| Identifique os objetivos . . . . .                            | 58        |
| Verifique o estado dos objetivos . . . . .                    | 59        |
| Vigie os 3 pés (permanência, permeabilidade e personalização) | 60        |
| Faça o oposto. . . . .                                        | 62        |
| Aceite a mudança. . . . .                                     | 63        |

### **CAPÍTULO 4**

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>EXERCÍCIOS PARA POTENCIAR O OTIMISMO . . . . .</b>              | <b>65</b> |
| Visualize uma potencial versão positiva do seu futuro eu . . . . . | 67        |
| Mantenha um diário positivo . . . . .                              | 68        |
| Finja até conseguir . . . . .                                      | 69        |

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Concentre-se no presente . . . . .                    | 70 |
| Tenha cuidado com a linguagem . . . . .               | 72 |
| Reformule a narrativa . . . . .                       | 73 |
| Faça a gestão das expectativas . . . . .              | 74 |
| Pratique o perdão . . . . .                           | 76 |
| Celebre o sucesso dos outros . . . . .                | 77 |
| Faça uma coisa de modo diferente . . . . .            | 78 |
| Questione o seu futuro eu . . . . .                   | 79 |
| Compare as provas . . . . .                           | 80 |
| Compare os prós e os contras de ser positivo. . . . . | 81 |
| Experimente uma visualização matinal. . . . .         | 82 |

## **CAPÍTULO 5**

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>EXERCÍCIOS PARA POTENCIAR A GRATIDÃO . . . . .</b> | <b>83</b> |
| Encha um frasco de gratidão . . . . .                 | 85        |
| Anote três coisas boas. . . . .                       | 86        |
| Escreva uma carta de gratidão. . . . .                | 87        |
| Pratique meditação de gratidão . . . . .              | 88        |
| Caminhe com gratidão. . . . .                         | 89        |
| Tenha consigo um talismã de gratidão . . . . .        | 90        |
| Complete as intenções. . . . .                        | 91        |
| Saboreie o café da manhã . . . . .                    | 92        |
| Imagine-se sem... . . . .                             | 93        |
| Crie um inventário de gratidão . . . . .              | 94        |
| Reverta um pensamento de ingratidão . . . . .         | 95        |
| Pratique gratidão imediata . . . . .                  | 96        |
| Marque cinco minutos de gratidão . . . . .            | 97        |
| Contabilize as queixas . . . . .                      | 98        |

## **CAPÍTULO 6**

|                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| <b>EXERCÍCIOS PARA POTENCIAR A CONFIANÇA . . . . .</b> | <b>99</b> |
| Desafie o seu crítico interior . . . . .               | 101       |
| Faça uma pose confiante . . . . .                      | 102       |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Mostre os dentes . . . . .                  | 103 |
| Experimente uma nova personalidade. . . . . | 104 |
| Faça algo embaraçoso . . . . .              | 105 |
| Fique desconfortável . . . . .              | 106 |
| Faça uma lista de confiança . . . . .       | 107 |
| Pense na sua jornada . . . . .              | 108 |
| Acabe com um mau hábito. . . . .            | 109 |
| Estabeleça um objetivo modesto. . . . .     | 110 |
| Risque um objetivo da lista . . . . .       | 111 |
| Faça um cartaz de confiança . . . . .       | 112 |
| Crie afirmações de confiança. . . . .       | 113 |
| Pare de fazer comparações injustas. . . . . | 114 |

## **CAPÍTULO 7**

### **EXERCÍCIOS PARA POTENCIAR**

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| <b>A ATENÇÃO PLENA . . . . .</b>                 | <b>115</b> |
| Experimente a atenção plena básica . . . . .     | 117        |
| Observe um objeto . . . . .                      | 118        |
| Aprenda a comer com atenção plena . . . . .      | 119        |
| Organize os pensamentos . . . . .                | 120        |
| Respire com atenção . . . . .                    | 121        |
| Experimente uma meditação atenta rápida. . . . . | 122        |
| Eleve a consciência. . . . .                     | 124        |
| Ouça com atenção plena . . . . .                 | 125        |
| Faça transições atentas . . . . .                | 126        |
| Conduza com atenção plena . . . . .              | 127        |
| Olhe sob uma nova perspectiva . . . . .          | 128        |
| Mergulhe em si próprio . . . . .                 | 129        |
| Estabeleça uma intenção . . . . .                | 130        |
| Faça um exame corporal . . . . .                 | 131        |

## CAPÍTULO 8

### EXERCÍCIOS PARA POTENCIAR OS SEUS

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| <b>PONTOS FORTES</b> . . . . .                                  | 133 |
| Recolha <i>feedback</i> dos seus pontos fortes. . . . .         | 135 |
| Elabore um diário para encontrar os seus pontos fortes. . . . . | 136 |
| Observe a sua disposição . . . . .                              | 137 |
| Refleta sobre os seus pontos fortes . . . . .                   | 138 |
| Imagine a sua melhor pessoa possível. . . . .                   | 139 |
| Catalogue os seus pontos fortes . . . . .                       | 140 |
| Foque-se nos resultados . . . . .                               | 141 |
| Planeie os pontos fortes de amanhã . . . . .                    | 142 |
| Acrescente o seu ponto forte a uma equipa . . . . .             | 143 |
| Trabalhe os seus pontos fortes, não os fracos. . . . .          | 144 |
| Dedique-se a um ou dois pontos fortes . . . . .                 | 145 |
| Faça comparações úteis . . . . .                                | 146 |
| Identifique os pontos fortes dos outros. . . . .                | 147 |
| Ensine o que consegue fazer . . . . .                           | 148 |

## CAPÍTULO 9

### EXERCÍCIOS PARA POTENCIAR

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>O AMOR-PRÓPRIO</b> . . . . .                                      | 149 |
| Distinga entre o seu crítico interior e o seu eu autêntico . . . . . | 151 |
| Faça três elogios . . . . .                                          | 152 |
| Crie um grupo de foco positivo . . . . .                             | 153 |
| Dedique-se ao princípio da igualdade. . . . .                        | 154 |
| Trate-se como trata um amigo. . . . .                                | 155 |
| Crie afirmações de amor-próprio. . . . .                             | 156 |
| Dê-se incentivos positivos. . . . .                                  | 157 |
| Estabeleça limites. . . . .                                          | 158 |
| Perdoe-se. . . . .                                                   | 159 |
| Faça uma lista das suas qualidades positivas. . . . .                | 160 |
| Celebre os seus sucessos. . . . .                                    | 161 |
| Faça uma lista dos feitos alcançados. . . . .                        | 162 |

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Dedique a si mesmo um gesto carinhoso . . . . . | 163 |
| Experimente mantras de amor-próprio . . . . .   | 164 |

## **CAPÍTULO 10**

|                                                        |            |
|--------------------------------------------------------|------------|
| <b>EXERCÍCIOS PARA FACILITAR A ACEITAÇÃO . . . . .</b> | <b>165</b> |
| Faça um diário de reflexão. . . . .                    | 167        |
| Repita mantras de autoaceitação. . . . .               | 168        |
| Adote uma atitude de perdão pessoal . . . . .          | 169        |
| Aceite o seu lado sombrio . . . . .                    | 170        |
| Comprometa-se a aceitar sem tentar melhorar . . . . .  | 171        |
| Utilize a aceitação estratégica. . . . .               | 172        |
| Faça o luto pelos «eu» que perdeu . . . . .            | 173        |
| Experimente a meditação de amor e bondade . . . . .    | 174        |
| Aceite as dificuldades . . . . .                       | 175        |
| Aceite as suas emoções. . . . .                        | 176        |
| Separe-se das suas emoções. . . . .                    | 177        |
| Abandone o «devo» . . . . .                            | 178        |
| Aceite a sua vulnerabilidade . . . . .                 | 179        |
| Ajuste a sua atitude perante o fracasso. . . . .       | 180        |

# INTRODUÇÃO

Procura uma vida mais vibrante e feliz?  
Quer potenciar a sua confiança e melhorar  
tudo o que é especial em si?  
Procura afastar os pensamentos negativos  
e encontrar uma nova abordagem?

Se é este o seu caso, o que procura é a *positividade*!

O *Meu Livro da Positividade* apresenta-lhe 140 exercícios que pode fazer em casa, no emprego ou na rua, que o ajudam a tirar o melhor partido de situações potencialmente más, a encontrar o melhor nas outras pessoas e a olhar para si e para as suas capacidades com uma abordagem positiva. Estes exercícios rápidos, mas poderosos, irão ajudá-lo a tornar-se mais atento, mais grato e uma melhor e mais otimista versão de si mesmo.

Vai aprender como desenvolver e potenciar algumas das características positivas mais importantes, como, por exemplo:

- \* Bem-estar
- \* Felicidade e inspiração
- \* Resiliência
- \* Otimismo e gratidão
- \* Autoconfiança e autoestima
- \* Atenção plena
- \* Amor-próprio e compaixão

À medida que for avançando nos exercícios, tenha em conta que eles não seguem uma ordem rígida. Se se sentir atraído por um dos tópicos em particular, mergulhe nele sem hesitações. Os restantes estarão à sua espera quando se sentir preparado. Afinal, não há forma errada de procurar construir uma vida mais feliz e positiva. Tem à sua espera um futuro melhor e mais luminoso; por isso, vire a página e mãos à obra!



## CAPÍTULO 1

# EXERCÍCIOS PARA POTENCIAR O BEM-ESTAR

Há uma boa razão para o primeiro capítulo deste livro se focar em ajudá-lo a potenciar o seu bem-estar. O bem-estar é mais do que a felicidade ou a sensação de se estar bem — é uma sensação generalizada de que a sua vida é boa, que se sente preenchido e satisfeito com a vivência do dia a dia. Uma elevada sensação de bem-estar é a melhor base sobre a qual pode erigir a vida que deseja ter e pode ajudá-lo a acolher o desenvolvimento da gratidão, do otimismo, da confiança, da felicidade e de outras importantes características positivas. Encontrar um mínimo de bem-estar é fundamental para a experiência de uma vida boa, e os exercícios deste capítulo podem ajudá-lo a atingir esse mínimo — e muito mais.

# RETRIBUA

---

A eficácia deste exercício depende do desejo natural do ser humano de ajudar os outros. Fazer o bem pelas outras pessoas é uma das melhores formas de melhorar o nosso bem-estar, e pensar nos potenciais efeitos que as suas boas ações têm pode aumentá-lo ainda mais.

Pôr este exercício em prática é bastante fácil. Não precisa de doar todo o seu dinheiro ou de fazer voluntariado durante todo o tempo livre de que dispõe para recolher os benefícios do altruísmo — precisa apenas de ser solícito e fazer uma coisa generosa por alguém.

Pense em algo que outra pessoa fez por si, algo inesperado que o comoveu. Inicialmente, pode ser um pouco difícil encontrar alguma coisa, mas acabará por se lembrar de um ato de bondade. Talvez o caixa do supermercado o tenha alertado para um talão de desconto que desconhecia, talvez alguém o tenha deixado ficar com o seu táxi quando estava com pressa.

Reserve um momento para pensar como se sentiu ao receber essa ação por parte de outra pessoa. Cultive a gratidão por atos aleatórios de bondade.

A seguir, retribua! Ceda o seu lugar no metro, faça bolachas para um vizinho que acabou de se mudar, pague o café a alguém, ou dê simplesmente um elogio sincero a um desconhecido.

A sua escolha não é muito relevante, desde que seja um ato positivo cuja intenção seja melhorar o dia de alguém. Tenha estes pequenos gestos de bondade sempre que possível e verá que a sua sensação de bem-estar irá aumentar.

## FAÇA UMA CAMINHADA

---

Por muito simples que possa parecer, fazer uma caminhada pode contribuir significativamente para uma sensação de bem-estar físico e mental. É uma atividade simples e fácil que quase todas as pessoas podem fazer se quiserem sentir-se melhor.

Da próxima vez que se sentir triste, ansioso, apático, desconcentrado ou aborrecido, calce os ténis e vá para a rua. Se está com pouca energia, tente fazer uma caminhada rápida e vigorosa para ficar com mais ânimo. Caminhar com um passo rápido vai trazer-lhe força e energia renovadas, deixando-o, assim, com uma nova motivação para enfrentar o dia.

Se se sentir assoberbado ou tiver feito muitas coisas em simultâneo durante todo o dia, experimente fazer uma caminhada lenta e com intenção. Obrigue-se a dar alguns passos médios em vez de vários passos pequenos ou um passo gigante. Enquanto caminha, não se esqueça de olhar em redor e apreciar a paisagem que o rodeia. Repare em todos os pormenores agradáveis, por exemplo, uma árvore cujas folhas ondulam suavemente com a brisa, ou um casal feliz que percorre a rua de braço dado.

Independentemente do tipo de caminhada que decidir fazer, concentre-se na respiração. Inspire profundamente pelo nariz, sustenha a respiração durante um ou dois instantes e, a seguir, se estiver a fazer uma caminhada enérgica, expire pela boca a um ritmo estável; se estiver a caminhar de forma mais compassada, expire pelo nariz.

Não se esqueça de dar a si próprio uma palmadinha nas costas simbólica por ter conseguido dedicar-se a uma atividade física saudável e agradeça a si mesmo por fazer algo que é bom para a mente e para o corpo.

## DESAFIE OS PENSAMENTOS NEGATIVOS

---

De vez em quando, todos somos invadidos por pensamentos negativos. Afinal, não é possível sermos felizes o tempo todo. É normal que, de vez em quando, nos sintamos um pouco mais em baixo; o problema surge quando estes pensamentos negativos começam a repetir-se e a ganhar espaço na sua mente.

Uma das melhores coisas que pode fazer pelo seu bem-estar é observar os seus pensamentos, identificar os negativos e desafiá-los.

O primeiro passo é abrir-se a todos os pensamentos que lhe passam pela cabeça. Pode ser um pouco difícil fazê-los abrandar ou identificá-los, e, se for este o seu caso, avance para o Capítulo 7, onde encontrará alguns truques e dicas para desenvolver a atenção plena, e de seguida regresse a este exercício e tente cumpri-lo novamente.

Quando conseguir identificar um pensamento negativo, desafie-o, fazendo a si mesmo as seguintes perguntas:

1. Este pensamento é verdadeiro?
2. É sequer possível saber se é verdadeiro?
3. Que efeitos tem em mim o facto de acreditar neste pensamento?
4. Quais são os efeitos potenciais de *não* acreditar neste pensamento?

A sua resposta a estas quatro perguntas pode conduzi-lo ao melhor caminho a seguir. Se o pensamento não é verdadeiro e está a ter efeitos nocivos sobre si, pode sempre desafiar a sua validade e comprometer-se a questioná-lo de todas as vezes que lhe ocorrer.

Pode usar este exercício com todos os pensamentos negativos que possam surgir (e com alguns excessivamente positivos também).

## CRIE UMA DANÇA

---

Experimente este exercício simples quando quiser potencializar a sua sensação de bem-estar e ficar em sintonia com o seu verdadeiro eu.

Levante-se e dirija-se a um local onde tenha bastante espaço para se mexer livremente. Tire alguns instantes para determinar qual é o seu estado de espírito atual.

Pergunte a si mesmo:

- \* Em que estou a pensar neste momento?
- \* Como me sinto?
- \* Como gostaria de me sentir?

Pondere as suas respostas a estas perguntas e invente movimentos de dança que expressem fisicamente o que está a sentir. Não há regras para estes movimentos — devem apenas alinhar-se com os seus sentimentos.

Pode saltar, pular, baixar-se, deslizar, esbracejar ou pontapear. Pode erguer os braços, os joelhos, abanar uma perna, curvar-se para a frente, inclinar-se para trás ou fazer todos estes movimentos sequencialmente. Pode movimentar-se depressa ou devagar, num padrão regular ou errático, com gestos suaves ou curtos e bruscos — o que acreditar que combina com o seu verdadeiro eu, naquele momento, naquele lugar.

Não se preocupe com o que possa parecer. Neste momento, não importa se parece gracioso, sensual ou talentoso. A única coisa que importa é que está a exprimir e a honrar o seu estado de espírito atual e a sua verdadeira personalidade. Quando estamos em contacto com o que somos de verdade, o difícil é o nosso bem-estar *não* melhorar!

# ENCONTRE PAZ ATRAVÉS DA RESPIRAÇÃO PROFUNDA E CONSCIENTE

---

Este exercício beneficia tanto o corpo como a mente. A única coisa que precisa de fazer é respirar!

1. Sente-se numa cadeira confortável ou no chão. Sinta-se confortável, mas não *demasiado*. Fique com as costas direitas e pouse as mãos sobre o colo; em alternativa, pouse uma mão sobre o peito e a outra sobre a barriga. Feche os olhos e fique imóvel por um instante, enquanto se habitua à sensação que esta posição lhe transmite.
2. Inspire profundamente pela boca ou pelo nariz, sustenha o ar nos pulmões durante um segundo e a seguir expire todo o ar. Deve encher plenamente os pulmões na inspiração e esvaziá-los por completo na expiração.
3. Atente na sensação de ter o peito cheio durante cada inspiração e de ter o peito vazio na expiração. Se tiver uma mão no peito e a outra na barriga, sinta a lenta subida e descida do peito à medida que respira.
4. Mantenha este método de respiração durante três minutos, ou durante, pelo menos, vinte inspirações.
5. Quando acabar a respiração profunda, avalie como se sente comparando com como se sentia antes de começar o exercício. Não fique surpreendido se se sentir mais calmo e relaxado após a respiração — é uma reação muito comum.

Pode recorrer a este exercício simples de bem-estar em qualquer altura, mas não se esqueça dele naquelas situações em que necessita de se sentir especialmente em paz e de criar paz dentro de si.

# ARRISQUE

---

Por muito assustador que possa parecer experimentar uma nova atividade ou sair da sua zona de conforto, vale a pena o esforço. Experimentar coisas novas e correr pequenos riscos é vital para o seu bem-estar.

Já pensou em ter uma aula de dança? Ao passar por um estúdio de yoga, dá por si a contemplar as pessoas felizes que alongam durante uma aula? Sente-se simultaneamente entusiasmado e aterrorizado perante a ideia de se inscrever num *speed dating*? Em vez de se convencer de que dispersar-se em várias atividades não vale o esforço e a coragem que estas exigem, desafie-se para perseguir pelo menos um dos seus desejos ainda por concretizar.

Comprometa-se a fazer pelo menos uma coisa nova e assustadora por dia. Correr riscos pode ser algo tão simples como meter conversa com alguém que não conhece ou tão avassalador como aceitar uma oferta de emprego noutra país. O objetivo deste exercício não é alterar radicalmente a sua vida, mas desenvolver o hábito de experimentar coisas novas e de se abrir a todas as possibilidades que a vida tem para oferecer.

Da próxima vez que der por si a tentar convencer o seu lado mais aventureiro a não aceitar um convite para uma noite de *karaoke* ou quando começar a arranjar desculpas para não participar numa atividade de voluntariado com um amigo, pare um instante e questione-se por que razão está a evitar algo que lhe pode dar prazer. Se a resposta for simplesmente que tem medo de correr riscos, obrigue-se a ultrapassar esse medo e mergulhe de cabeça na incerteza.

## ESCREVA UMA CARTA A UM ENTE QUERIDO

---

São tantos os benefícios de nos ligarmos e relacionarmos com aqueles que amamos que se torna extremamente difícil resumir este exercício numa só secção; no entanto, há uma forte ligação entre as relações saudáveis e o bem-estar, o que faz deste tópico um tema excelente para incluir aqui.

Pense num amigo ou familiar com quem mantém uma ligação significativa. É melhor escolher alguém que não vê com regularidade ou alguém com quem raramente tem conversas íntimas e profundas. Quando já tiver alguém em mente, pegue numa folha de papel e numa caneta (ou abra o seu *e-mail*) e prepare-se para escrever.

Escreva uma mensagem para o seu amigo ou familiar seguindo estes passos:

1. Escreva pelo menos uma coisa que adora sobre essa pessoa e faça-a saber o que é.
2. Recorde uma memória que ambos partilhem, de preferência algo que seja profundo e importante ou algo inconsequente e engraçado. Descreva a memória a essa pessoa. Termine com um convite para passarem tempo juntos, quer seja num evento próximo ou num acontecimento ou local específico que acredita que a pessoa vai apreciar.

Escrever este tipo de cartas traz imensos benefícios: dá-lhe a oportunidade de deixar os seus sentimentos registados, faz com que o seu ente querido se sinta bem, e é também um gesto que tem tendência para afetar positivamente o emissor da carta, sabendo este que iluminou o dia do seu recetor.

## FAÇA CARETAS

---

O yoga facial é uma das novas tendências para se parecer mais jovem, já que promete retirar anos de rugas do rosto; no entanto, pode ter um segundo benefício não intencional — impulsionar o bem-estar.

Experimente estes movimentos de yoga facial e deixe-se inundar pelas boas sensações:

- \* **O Sorriso Manual** — Comece por adotar um ligeiro sorriso, com os lábios fechados. Abra ligeiramente os lábios e, de seguida, coloque o polegar e o indicador nos cantos da boca e puxe os lábios em direção às maçãs do rosto. Mantenha este sorriso exagerado durante 30 segundos.
- \* **A Surpresa!** — Conhece a cara universal de surpresa? Este movimento provoca aquela expressão típica de olhos arregalados. Abra os olhos o máximo que conseguir. Tente exhibir tanto quanto possível o branco dos seus olhos e mantenha a expressão durante 30 segundos.
- \* **A Cara Engraçada** — Se já tentou fazer uma criança rir, é provável que reconheça esta expressão. Comece este exercício fazendo a expressão de surpresa. A seguir, inspire profundamente e insufla as bochechas. Mantenha os olhos arregalados e a boca fechada, alternando o ar entre cada bochecha.
- \* **Deitar a Língua de Fora** — Como o próprio nome indica, esta expressão requer apenas uma coisa: estender a língua fora da boca até onde conseguir. Mantenha a expressão durante 60 segundos.

## APRENDA UMA COISA NOVA

---

São imensos os potenciais benefícios de se aprender coisas novas. Além da óbvia vantagem de ampliar os seus conhecimentos, aprender algo novo também o pode expor a novas e entusiasmantes oportunidades, inundá-lo com uma onda de substâncias químicas que o fazem sentir-se bem e melhorar a autoconfiança e autoestima.

Cultivar uma mente interessada é uma excelente forma de impulsionar o bem-estar e é surpreendentemente fácil de fazer. Basta dedicar-se a aprender uma coisa nova por dia.

Esta coisa nova pode ser experimentar uma receita que nunca fez antes, investigar um facto curioso sobre a sua personalidade histórica favorita ou assistir a um vídeo explicativo de um trabalho manual ou atividade que gostava de experimentar. Também se pode dedicar a uma experiência de aprendizagem mais complexa: aprender uma nova língua, aprender a tocar um instrumento musical ou tirar um curso distinto da sua área de competências.

Quer escolha aprender um facto isolado ou desenvolver uma nova capacidade a longo prazo, todos os dias vai colher os benefícios desta nova aprendizagem. Construir e ampliar o seu gosto por aprender irá deixá-lo recetivo a novas experiências e novos conhecimentos, algo que é inestimável neste mundo veloz e em perpétua mudança, com as tecnologias e ideias sempre em evolução.

Pode atribuir-se «pontos de bem-estar» por aprender algo novo com um amigo, um conhecido ou um estranho simpático. Quando aprendemos coisas novas e interessantes com alguém, associamos essas coisas à pessoa em questão, fazendo com que seja também mais fácil criar as bases de novas amizades ou aprofundar uma já existente.

# O MEU LIVRO DA POSITIVIDADE

140 exercícios rápidos e eficazes que o ajudarão a alcançar e manter uma mentalidade positiva e a enfrentar qualquer desafio com otimismo e confiança

Hoje em dia, com as notícias e as redes sociais a transmitirem permanentemente negatividade e tragédias, pode ser difícil manter uma atitude positiva. Porém, ao ler este livro, irá encontrar o lado bom em qualquer momento ou situação e manter uma atitude otimista ao longo do dia, independentemente dos obstáculos que a vida coloque no seu caminho.

Neste livro, encontrará inúmeros pensamentos animadores que irão potenciar a esperança e alegrar o seu dia. Ao pôr em prática 140 exercícios rápidos e fáceis, aprenderá a aumentar e reforçar os sentimentos de confiança, resiliência, gratidão e serenidade, e a fortalecer a sua positividade no dia a dia. Além disso, irá sentir-se mais capaz de tomar medidas positivas na sua própria vida e no mundo que o rodeia.

«140 exercícios que lhe irão infundir confiança e melhorar instantaneamente o seu humor.»

*Happify*



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)

  [penguinlifestylept](#)  
 [penguinlivros](#)

ISBN 9789897876363



9 789897 876363 >