

Teste da Positividade

Livro "Positivity" - Barbara Fredrickson

Um estudo fascinante conduzido por Barbara Fredrickson, professora de psicologia da Universidade da Carolina do Norte / Chapel Hill, mostrou que a proporção de pensamentos positivos e negativos entre as pessoas que são felizes e tem sucesso é de 3/1. Em outras palavras, para cada pensamento negativo, eles têm 3 pensamentos positivos para compensar.

Os resultados da pesquisa estão publicados em um livro chamado "POSITIVITY" não traduzido para o Português.

□ Para os interessados, você encontra a versão em inglês na Amazon para entrega no Brasil: www.amazon.com

Foi demonstrado que a positividade melhora o humor, a saúde, o desempenho no trabalho, a concentração, a criatividade, a inovação e as relações interpessoais.

Dra. Barbara Fredrickson nos oferece as ferramentas testadas em laboratório necessárias para criar uma vida mais saudável, vibrante e próspera. Ela descobriu que experimentar emoções positivas amplia a mente das pessoas e constrói sua desenvoltura de maneiras que as ajudam a se tornarem mais resistentes às adversidades e alcançar sem esforço o que antes só podiam imaginar. Com Positividade, podemos aprender a ver novas possibilidades, se recuperar de contratempos, se conectar com outras pessoas e se tornar a melhor versão de si mesma.

Teste da Positividade

Livro "Positivity" - Barbara Fredrickson

Reserve dois minutos para concluir este teste. Pense em como você sentiu-se nas últimas 24 horas. Analisando seu dia e usando a escala de 0 a 4 abaixo, indique como você se sentiu em relação a estas situações.

Exemplo, se em algum momento do dia você sentiu MUITA alegria, coloque 4. Se não teve nenhum momento de alegria, coloque 0. Se sentiu alegria, mas não muita, só um pouquinho, coloque 1 ou 2. E assim por diante.

0 = nada

1 = um pouco

2 = moderadamente

3 = bastante

4 = muito!

Teste da Positividade

Livro "Positivity" - Barbara Fredrickson

- 01-Senti-me divertido, interessado ou descontraído?
- 02-Senti-me bravo, irritado ou incomodado?
- 03-Senti-me deprimido, humilhado ou desgraçado?
- 04-Senti-me admirado, maravilhado, positivamente surpreso?
- 05-Senti-me desdenhado, zombado, desprezado?
- 06-Senti-me desgostoso ou revoltado?
- 07-Senti-me envergonhado ou negativamente surpreso?
- 08-Senti-me grato e apreciativo por alguém ou alguma coisa?
- 09-Senti-me culpado ou arrependido?
- 10-Senti ódio, desconfiança ou suspeita?
- 11-Senti esperança, otimismo ou coragem?
- 12-Senti-me inspirado?
- 13-Senti-me curioso, alerta ou interessado?
- 14-Senti-me alegre ou feliz?
- 15-Senti-me amado, reconhecido, compreendido?
- 16-Senti-me orgulhoso ou autoconfiante?
- 17-Senti-me triste ou infeliz?
- 18-Senti medo ou temor?
- 19-Senti serenidade, contentamento ou paz?
- 20-Senti stress, nervosismo ou excesso de pressão?

Teste da Positividade

Livro "Positivity" - Barbara Fredrickson

RESULTADO

1. Para cada item com nota 2, 3 ou 4, coloque um sinal de positivo (+) ao lado.
2. Para cada item com nota 1 ou 0, coloque um sinal de negativo (-) ao lado.
3. Conte quantos (+) você teve e quantos (-)
4. Calcule seu índice de positividade dividindo o número de positivos pelos negativos.
5. O índice ideal é de 3/1 ou seja, 75% ou mais.

De posse destes resultados, é interessante analisar onde e por que está com índices altos e/ou baixos de positividade para entender e aprender o que está fazendo para manter a positividade, ou que precisa ou pode fazer para melhorar.

LEMBRE-SE

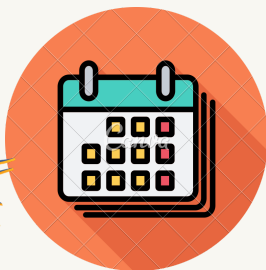
A positividade não vem naturalmente. Ela depende de nossas ações intencionais!!!

Teste da Positividade

Livro "Positivity" - Barbara Fredrickson

Nossa tendência natural é dar mais atenção aos pensamentos e situações negativas do que aos pensamentos e situações positivas. Sabendo disso, cabe a nós nos atentarmos ao nossos pensamentos, sentimentos e ações no dia a dia e desta forma estar mais consciente das decisões e escolhas que estamos tomando ao longo do dia e que acarretará ao longo da semana, dos meses e da nossa vida!

E para colaborar com esta prática, sugiro os Calendários da "ActionforHappiness" que compartilho clicando no ícone abaixo!



*Abraços positivos,
Psic. Juliana Pintor*

www.psicologajulianapintor.com.br



*Fonte: <http://www.positivityratio.com/single.php>

Teste da Positividade

Livro "Positivity" - Barbara Fredrickson

Se quiser conhecer mais recursos, receber atualizações ou participar de meus grupos, CLIQUE nos ícones abaixo:

