

إن الدراسات الماضية لها تأثير كبير على أن المشاعر الإيجابية يمكن أن تتواجد في الصحة البدنية والنفسية. في إطار نظرية B & B للعواطف الإيجابية من الممكن فهم أن العواطف الإيجابية تفضل توسيع ذخيرة التفكير العملي من خلال العملية المعرفية. لا تتطلب هذه الأمور الأخيرة سوى توسيع نطاق الاهتمام، بالإضافة إلى الإبداع والمرونة المعرفية. هذه التغييرات تزيد من فعالية استراتيجيات مواجهة التوتر والضغط النفسي حل المشكلات الذي يساعد على تحسين مرونة الخطط العقلية والجسدية والاجتماعية. إذا استمرت تجربة المشاعر الإيجابية لفترة معينة، فإن تأثيرات التوسع تكون متكاملة مع ذخيرة التفكير الفردي وتعتمد على الموارد الشخصية. وتواجه الاستراتيجيات الأكثر فعالية التوتر، قد لا يؤدي وجود المشاعر الإيجابية في الحياة اليومية إلى تحسين الصحة العقلية فحسب، بل بفضل أفضل استراتيجيات مواجهة التوتر،