

العلاقة بين الصحة البدنية والتفاؤل لا تقل أهمية عن العلاقة بين التفاؤل والصحة العقلية، بحيث يرتبط التفاؤل بتحسين الحالة الجسدية مقارنة بالتشاؤم، بحيث يؤثر التفاؤل والميول، واستراتيجيات التأقلم الأقل تجنباً والمستوى المنخفض للاكتئاب بشكل إيجابي على تطور المرض لدى المريض. فيعتبر التفاؤل من أكثر العوامل والمثيرات التي تساعده علماء النفس الإيجابي في تشخيص العديد من الأمراض الجسدية التي لا تشخيص سريري لها، فالعديد من الأشخاص الذين يفتقرن للتفاؤل في المواقف الشديدة والسلوكيات المؤلمة والتي تؤثر بشكل سلبي عليهم. لأنه يؤدي إلى انخفاض في الشكاوى الجسدية وزيادة في استراتيجيات التأقلم.