

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 المرضى. فيعتبر التفاؤل من أكثر العوامل والمثيرات التي تساعد علماء النفس الإيجابي في تشخيص العديد من الأمراض الجسدية التي لا تشخيص سريري لها، فالعديد من الأشخاص الذين يفتقرون للتفاؤل في المواقف الشديدة والسلوكيات المؤلمة والتي تؤثر بشكل سلبي عليهم. لأنه يؤدي إلى انخفاض في الشكاوى الجسدية وزيادة في استراتيجيات التأقلم.