

Ser feliç és una actitud que pot fer més per la salut que molts medicaments. Si és més feliç tindrà millor la tensió, el sucre i el colesterol, i agafarà menys refredats. Les persones felices viuen més anys i amb més salut.

Aquí té una sèrie de consells per al dia a dia que el poden ajudar a sentir-se més feliç

- ▶ Intenti veure el costat positiu de tot el que l'envolta i serà més feliç.
 - ▶ No s'enfadi per coses que no ho mereixen.
 - ▶ Eviti jutjar els altres, encara que siguin diferents a vostè, accepti'ls com són.
 - ▶ Senti's a gust amb la vida i somrigui.
 - ▶ Trobi un equilibri entre el que s'esforça i les recompenses que es dona a vostè mateix.
 - ▶ Trobi una estona cada dia per a vostè mateix, per pensar, per escoltar-se, per repassar la seva agenda, per respirar tranquil, per relaxar-se.
 - ▶ Recuperi algun dels seus entreteniments preferits.
 - ▶ Estimi els seu cos, doni-li una vida sana, alimenti's de forma saludable. Eviti el tabac i l'alcohol, faci exercici regularment.
 - ▶ Respecti les hores de descans. Descansi sempre abans de sentir-se exhaust. Aprengui a adonar-se de quan necessita descansar, no forci els seu cos fins a no poder més.
 - ▶ Aprofiti les estones d'espera per descansar, respirar a fons i mirar al seu voltant amb calma (com quan ha d'esperar en una cua, o quan viatja en autobús o metro, o quan l'ordinador no funciona).
- ▶ Si vol alguna cosa, demani-la, no es quedi esperant que els altres ho endevinin.
 - ▶ Si té preocupacions, agafi una llibreta i escrigui. L'ajudarà a ordenar les seves idees i a sentir-se millor.
 - ▶ Si té problemes pensi si tenen solució o no. Si tenen solució pensi si vol arreglar-los. Si vol solucionar-los, faci el que pugui i intenti no preocupar-se molt. Si no vol solucionar-los, accepti'ls. Si no tenen solució, no arreglarà res preocupant-se, accepti'ls i faci el que pugui per millorar la situació.
 - ▶ Eviti preocupar-se pels problemes dels altres (fills, amics, etc.), deixi que ells es preocupin i vostè serà més útil per ajudar-los en el que pugui.
 - ▶ Esforci's per fer les coses ben fetes cada dia, això l'ajudarà a sentir-se millor.
 - ▶ Somrigui, saludi els altres, sigui amable, gaudeixi dels bons moments. En definitiva, prengui's la vida amb més serenitat, la seva salut li agrairà.



Senti's a gust amb la vida i somrigui-li.

Ser feliz es una actitud que puede hacer más por su salud que muchos medicamentos. Si es más feliz tendrá mejor la tensión, el azúcar y el colesterol y cogerá menos resfriados. Las personas felices viven más años y con más salud.

Aquí tiene una serie de consejos para el día a día que le pueden ayudar a sentirse feliz

- ▶ Intente ver el lado positivo de cuanto le rodea.
- ▶ No se enfade por cosas que no lo merecen.
- ▶ Evite juzgar a los demás, aunque sean distintos a usted, acéptelos como son.
- ▶ Siéntase a gusto con la vida y sonría.
- ▶ Encuentre un equilibrio entre lo que se esfuerza y las recompensas que se da a sí mismo.
- ▶ Encuentre un rato cada día para usted mismo, para pensar, para escucharse, para repasar su agenda, para respirar tranquilo, para relajarse.
- ▶ Recupere alguno de sus entretenimientos preferidos.
- ▶ Ame su cuerpo, dele una vida sana, aliméntese de forma saludable. Aléjese del tabaco y el alcohol, haga ejercicio regularmente.
- ▶ Respete las horas de descanso. Descanse siempre antes de sentirse exhausto. Aprenda a darse cuenta de cuándo necesita descansar, no fuerce su cuerpo hasta no poder más.
- ▶ Aproveche los ratos de espera para descansar, respirar a fondo y mirar a su alrededor con calma (como cuando ha de esperar en una cola, o cuando

viaja en autobús o metro, o cuando el ordenador no funciona).

- ▶ Si quiere algo, pídale, no se quede esperando a que los demás lo adivinen.
- ▶ Si tiene preocupaciones, coja una libreta y escriba. Le ayudará a ordenar sus ideas y a sentirse mejor.
- ▶ Si tiene problemas piense si tienen solución o no. Si tienen solución piense si quiere arreglarlos. Si quiere solucionarlos, haga lo que pueda e intente no preocuparse mucho. Si no quiere solucionarlos, acéptelos. Si no tienen solución, no arreglará nada preocupándose, acéptelos y haga lo que pueda para mejorar la situación.
- ▶ Evite preocuparse por los problemas de los demás (hijos, amigos, etc), deje que ellos se preocupen y usted será más útil para ayudarles en lo que pueda.
- ▶ Esfuércese por hacer las cosas bien hechas cada día, eso le ayudará a sentirse mejor.
- ▶ Sonría, salude a los demás, sea amable, disfrute de los buenos momentos. En definitiva, tómese la vida con más serenidad, su salud se lo agradecerá.



Sientase a gusto con la vida y sonríale.