

FELICIDAD Y BIENESTAR: SÉ POSITIVO

La actitud que adoptamos día a día determina, en gran medida, el bienestar y la satisfacción con la vida y con nosotros mismos. Tal vez, con cierta frecuencia, has llegado a preguntarte si lo que haces en el día a día te lleva por el camino de cumplir tus deseos en esta vida o te has pillado pensando en que has dejado de soñar con nuevos logros. Si es así, es probable que sientas cómo la falta de optimismo, la desilusión y el desencanto llegan a calar en tu andadura por la vida, como las gotas de agua se impregnan en el paraguas en los días de lluvia.

Para cambiar esta actitud y sentirnos satisfechos con la vida, hemos de permitirnos, ante cualquier contrariedad, adoptar una actitud que potencie nuestras fortalezas psicológicas.



© www.fmire.com.ar

PARA PONER EN PRÁCTICA

1. A pesar de los sinsabores de la vida, busca un detalle, una gota de agua por la que sentirte agradecido con la vida en sí misma.
2. Descubre, en cuantas ocasiones se presenten en el día a día, algo bueno para comentar, recordar y para expresar agradecimiento.
3. Confía cada día en que el futuro prometedor es algo que está a tu alcance y que con esfuerzo lo puedes conseguir.
4. Muéstrate abierto a experiencias nuevas, entusiásmate con nuevos caminos.
5. Vive cada instante de tu vida como si fueras protagonista de una aventura apasionante. Participa en la aventura y siéntete vivo.

Recuerda: Expresar agradecimiento y sentirte entusiasmado, creativo y optimista ayudan a encontrar y sentir la felicidad.



© Piroshki photography