

21 Sugerencias Para Ser Feliz

Autor Administrador

viernes, 06 de marzo de 2009

Modificado el viernes, 06 de marzo de 2009

Hoy rescaté de aquel baúl de recuerdos y cosas interesantes que nos llegan cada día, «y que muchos mantenemos en nuestras computadoras», un simpático artículo de autor desconocido, que llegó a mi baúl hace ya un buen tiempo y que intenta resumir en 21 sencillas sugerencias, algunos secretos para ser feliz o encontrar la felicidad, espero lo disfruten.

-

Piensa en algo que desees y efectúa todos los planes necesarios para obtenerlo.

-

Da una larga caminata.

-

Piensa en una persona que te levante el ánimo, y llámala.

-

Escucha tu música favorita.

-

Dedica toda una hora a apreciarte a ti mismo.

-

Exprésale tu cariño a un animal.

-

Piensa en algo que pudieras hacer por alguien ¡y hazlo!

-

Baila,, canta o haz una labor creativa o caritativa.

-

Perdona a alguien.

-

Añade a tu dieta algo que te dé energía y vitalidad.

-

Planea un viaje y disfrútalo pensando en él de antemano.

-

Haz algo que hayas postergado por largo tiempo.

-

Piensa cómo ser más agradable para los demás.

-

Revive el momento más hermoso que hayas tenido en tu vida.

-

Haz una lista de cosas por las cuales estás agradecido, reflexiona y agradece en silencio.

-

Piensa en algo que pueda darte felicidad y trata con mucha pasión por lograrlo.

-

Libérate de tus temores y enfados y no culpes a los demás de los mismos.

-

No critiques por reacciones puramente emotivas.

-

Prepara una cita especial con tu pareja.

-

Regala o comparte algo.

-

Sonrie y dile a alguien que lo amas.

{mosloadposition user202}