

Serenidad

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

- Intente ver el lado positivo de todo lo que le rodea, no se enfade por cosas que no lo merecen.
- Evite juzgar a los demás, aunque sean diferentes a usted, acéptelos cómo son.
- Encuentre un equilibrio entre lo que se esfuerza y las recompensas que se da a usted mismo.
- Encuentre un rato cada día para usted mismo, para pensar, escucharse, repasar su agenda, respirar tranquilo, relajarse.
- Recupere alguno de sus entretenimientos preferidos.
- Quiera a su cuerpo, déle una vida sana, aliméntese de forma saludable. Evite el tabaco y el alcohol, haga ejercicio regularmente.
- Descanse, respete las horas de sueño y 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 (por ejemplo, cuando tiene que esperar en una cola, 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.

Con un problema podemos hacer tres cosas:

- arreglarlo, si se puede,
- aceptarlo o
- enfadarnos o deprimirnos.

Es normal que un problema o disgusto nos deje tristes o enfadados. Haga lo que pueda para mejorar la situación e intente no preocuparse demasiado. La preocupación no arregla nada.

- Evite preocuparse por los problemas de los demás (hijos, amigos, etc.), deje que ellos se preocupen y usted será más útil para ayudarlos en lo que pueda.
- Esfuércese por hacer las cosas bien 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. Siéntase a gusto con la vida y sonríale.

