



# La felicidad

Vamos a comentar los típicos consejos de autoayuda. ¿Te atreves?

1. Camina de 10 a 30 minutos todos los días. Mientras camina, sonríe.
2. Siéntate en silencio por lo menos 10 minutos cada día. Enciérrate si es necesario.
3. Escucha buena música todos los días, es auténtico alimento para el espíritu.
4. Al levantarte en la mañana di lo siguiente: Mi propósito hoy es ...
5. Vive con las 3 "E": Energía, Entusiasmo y Empatía.
6. Juega más juegos que el año pasado.
7. Lee más libros que el año pasado.
8. Mira al cielo al menos una vez al día, date cuenta de la majestuosidad del mundo que te rodea.
9. Sueña más mientras estás despiert@.
10. Come más alimentos que crezcan en los árboles y en las plantas y menos alimentos que sean manufacturados en plantas industriales o que requieran un sacrificio.
11. Come arándanos y nueces. Toma té verde, mucha agua y una copa de vino al día (asegúrate de brindar con ella por algo hermoso de lo mucho que hay en tu vida y, de ser posible, hazlo en compañía de quien amas).
12. Trata de hacer reír a por lo menos 3 personas cada día.
13. Elimina el desorden de tu casa, tu auto y tu escritorio y deja que nueva energía fluya en tu vida.
14. No gastes tu precioso tiempo en chismes, cosas del pasado, pensamientos negativos o cosas fuera de tu control. Mejor invierte tu energía en lo positivo del presente.
15. Date cuenta que la vida es una escuela y tú estás aquí para aprender. Los problemas son lecciones que van y vienen, lo que aprendes de estos es para toda la vida.
16. Desayuna como rey, come como príncipe y cena como mendigo.
17. Sonríe y ríe más.
18. No dejes pasar la oportunidad de abrazar a quien aprecias.
19. La vida es muy corta como para desperdiciar el tiempo odiando a alguien.
20. No te tomes a ti mismo tan en serio. Nadie más lo hace.
21. No tienes que ganar cada discusión. Acepta que no estás de acuerdo y aprende del (de la) otr@.
22. Estate en paz con tu pasado, así no arruinará tu presente.
23. No compares tu vida con la de otros. No tienes idea del camino que ellos han andado en la vida.
24. Nadie está a cargo de tu felicidad excepto tu mismo.
25. Recuerda que tu no tienes el control de todo lo que te sucede, pero sí de lo que haces con ello.



26. Aprende algo nuevo cada día.
27. Lo que la demás gente piense de ti no es de tu incumbencia.
28. Aprecia tu cuerpo y disfrútalo.
29. No importa que tan buena o mala sea la situación, ésta cambiará.
30. Tu trabajo no se ocupará de ti cuando estés enfermo. Tus amigos sí lo harán. Mantente en contacto con ellos..
31. Desecha cualquier cosa que no sea útil, bonita o divertida.
32. La envidia es una pérdida de tiempo. Tu ya tienes todo lo que necesitas.
33. Lo mejor está aún por venir.
34. No importa cómo te sientas, levántate, vístete y asiste.
35. Ten sexo maravilloso, siempre con plenitud de tu ser.
36. Llama a tus familiares con frecuencia y mándales correos diciéndoles: ¡estoy pensando en ti!
37. Cada noche antes de acostarse di lo siguiente: Doy gracias por ... Hoy logré o conseguí ...
38. Recuerda que estás demasiado bendecido como para estar estresado.
39. Disfruta del viaje. Sólo tienes una oportunidad, sácale el mayor provecho.