

1 - Sé agradecido

Antes de dormir, escribe en una libreta tres cosas por las que te sientes agradecido; hazlo cada noche durante dos semanas.

2 - Cultiva la positividad

Busca a las personas y cosas que te hacen sentir bien. Entrénate para pensar de una forma positiva con un optimismo inteligente.

3 - Conoce y usa tus fortalezas

Es muy importante conocer nuestras fortalezas. Por eso te recomiendo visitar la página www.viacharacter.org y que hagas un test que te permita conocer las tuyas.

4 - Ten experiencias de "flow"

Estamos en "flow" cuando estamos tan metidos en algo que perdemos la noción del tiempo. Busca actividades que te reten y desarrollen tus habilidades.

5 - Pasa tiempo con la gente que quieres

Lo que más contribuye a la felicidad es la calidad de nuestras relaciones interpersonales. Organízate, agenda tiempo para estar con tus personas cercanas.

6 - Haz algo por los demás

Para encontrar la trascendencia tenemos que ir más allá de nosotros mismos, contribuyendo al mundo de alguna manera. Dedícale tiempo a ayudar a otros.

7 - Ponte metas

Escribe tus metas y compártelas. Las metas nos ayudan a estructurar y concentrar nuestra atención.

8 - Invierte en experiencias más que en cosas

Vete de viaje, visita museos, prueba comida diferente... Un viaje lo disfrutamos desde su planeación, cuando está ocurriendo y cada vez que lo recordamos

9 - Haz ejercicio

Muévete, estírate, sal a caminar... el ejercicio aeróbico tiene un efecto anti-depresivo, mitiga la ansiedad y nos pone de buen humor.

10 - Medita

Medita, haz una pausa y concentra tu atención... Si lo haces todos los días, pronto verás los resultados



PositivaMente®
DRA. MARGARITA TARRAGONA