

LECCIONES DE FELICIDAD

Por Tal Ben-Shahar.



Realiza algún ejercicio: Los expertos aseguran que hacer actividad física es igual de bueno que tomar un antidepresivo para mejorar el ánimo. Treinta minutos de ejercicio es el mejor antídoto contra la tristeza y el estrés.



Toma desayuno: Algunas personas se saltan el desayuno porque no tienen tiempo o porque no quieren engordar. Estudios demuestran que desayunar ayuda a tener energía, pensar y desempeñar exitosamente las actividades.



Agradece a la vida todo lo bueno que tienes: Escribe en un papel 10 cosas que tienes en tu vida que te dan felicidad. Cuando hacemos una lista de gratitud nos obligamos a enfocarnos en cosas buenas.



Sé asertivo: Pide lo que quieras y di lo que piensas. Está demostrado que ser asertivo ayuda a mejorar la autoestima. Ser dejado y aguantar en silencio todo lo que te digan y hagan, genera tristeza y desesperanza.



Gasta tu dinero en experiencias no en cosas: Un estudio descubrió que el 75% de las personas se sentía más feliz cuando invertía su dinero en viajes, cursos y clases. En tanto, sólo el 34% dijo sentirse más feliz cuando compraba cosas.



Enfrenta tus retos: No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy. Estudios demuestran que cuanto más postergas algo que sabes que tienes que hacer, más ansiedad y tensión generas. Escribe pequeñas listas semanales de tareas a realizar y cúmplelas.



Pega recuerdos bonitos, frases y fotos de tus seres queridos por todos lados: Llena tu refrigerador, tu computador, tu escritorio, tu dormitorio, en fin, tu vida de recuerdos bonitos.



Siempre saluda y sé amable con otras personas: Más de 100 investigaciones afirman que sólo sonreír cambia el estado de ánimo.



Usa zapatos que te queden cómodos: Si te duelen los pies es seguro que te pondrás de mal genio, asegura el doctor Keinth Wapner, Presidente de la Asociación Americana de Ortopedia.



Cuida tu postura: Caminar derecho con los hombros ligeramente hacia atrás y la vista hacia el frente ayuda a mantener un buen estado de ánimo.



Escucha música: Está comprobado que escuchar música te despierta deseos de cantar y bailar, lo que alegra la vida.



Aliméntate bien: Lo que consumes tiene un impacto importante en tu estado de ánimo. Por esta razón, lo recomendable es comer algo ligero cada 3 o 4 horas para así mantener los niveles de glucosa estables; no saltarse comidas; evitar el exceso de harinas blancas y el azúcar; comer de todo y variar los alimentos.



Siéntete atractivo(a): El 41% de la gente dice que se siente más feliz cuando piensa que se ve bien.