

Claves para ser feliz.

Agradece a Dios o la vida todo lo bueno que tienes: Un punto clave.

Por: n/A | Fuente: amorynoviazgo1.blogspot.com



La clase se llama “Mayor felicidad” y es dictada por Tal Ben Shahar, un israelí experto en psicología positiva en la Universidad de Harvard. A pesar de ser un curso optativo, cada semestre 1400 alumnos se inscriben. Este profesor da 13 tips fáciles de seguir:

1. Realiza algún **ejercicio al menos 30 minutos al día**, es el mejor antídoto contra la tristeza y el estrés.
2. **Desayuna diariamente.** Ayuda a tener energía, a desempeñar bien las tareas y ayuda a estudiar, además de que protege el estómago contra sus propios ácidos.
3. Agradece a Dios o la vida todo lo bueno que tienes. **Escribe diez cosas que te den felicidad, esto ayuda a enfocarnos en cosas buenas.**
4. Sé asertivo, pide lo que quieras y di lo que piensas. **Es bueno ser sincero pero tratando de no herir**, aunque no siempre se pueda.
5. Gasta tu dinero en experiencias más que en cosas. **Se es más feliz cuando se gasta en clases, cursos y viajes que cuando se gasta en obtener bienes materiales.**
6. Enfrenta tus retos. **No dejes para mañana lo que puedas hacer hoy.** Escribe tus tareas a realizar y cúmplelas, porque tener muchos pendientes provoca ansiedad.
7. **Trae a tu vida con frecuencia recuerdos bonitos y lee un buen libro.**
8. Siempre **saluda y sé amable con las personas.** Con sólo sonreír cambia el estado de ánimo.
9. **Respira tres veces con profundidad** y lentitud varias veces al día. Además, usa zapatos que te queden cómodos.
10. Cuida tu postura, **camina derecho con los hombros ligeramente hacia atrás** y la vista hacia el frente.
11. **Escucha buena música, eso alegra la vida** y muchas veces despierta el deseo de cantar y bailar.
12. Aliméntate bien. **Lo que consumes tiene un impacto en tu estado de ánimo.** Es

recomendable comer algo ligero cada tres o cuatro horas para mantener los niveles de glucosa estables. No saltarse comidas, Evitar el exceso de harinas blancas y el azúcar refinada. Hay que comer de todo y variar los alimentos.

13. **Arréglate y siéntete atractivo (a):** el 42% de la gente dice que se siente mejor cuando piensa que se ve bien.

SI TUVIERAS QUE ELEGIR UNA SOLA, EL AUTOR SUGIERE RESPIRAR CON PROFUNDIDAD TRES VECES (VARIAS VECES DURANTE EL DÍA).