

EL CAMINO A LA FELICIDAD

Cada uno tiene sus trucos para ser feliz y sentirse bien, pero aquí os dejamos unos cuantos que nos parecen que van con todos (o casi). Ponlos en práctica y...

¡Ya verás como cada día te vas sintiendo mejor!



1

LEVÁNTATE TEMPRANO

Aprovecha el día y la luz del sol. No te pierdas algunos amaneceres... aunque de vez en cuando puedes darte el pequeño placer de remolonear en la cama un rato.



2

VISUALIZA TU DÍA

Al levantarte piensa en cómo será tu día y extrae lo mejor. Cuando haya cosas que sepas que no te van a gustar, trata de prevenirlas o piensa en cómo abordarlas.



3

QUIÉRETE MUCHO

Arréglate por fuera y mira en tu interior, descubre todo lo bueno que hay en ti e intenta cambiar eso que no te gusta tanto.



4

COME SANO Y VARIADO

la alimentación es un factor clave para sentirse bien con uno mismo. Intenta comer saludable y de vez en cuando date un capricho.



5

MUÉVETE CADA DÍA

Activar el cuerpo hace que produzcas endorfinas y te sientas mejor.



6

PERSIGUE TUS SUEÑOS

No te quedes pensando en cómo podría haber sido... Sal ahí fuera y forja tu propio destino. Si no lo intentas es difícil que suceda.



7

CREE EN TI

Si tú no lo haces ¿crees que alguien lo va a hacer?



8

ESCUCHA MÚSICA

Baila, canta, tararea, ¡sientete vivo!



9

REGÁLATE TIEMPO PARA TI MISMO

Aunque tengas una vida estresante trata de encontrar un ratito para hacer algo que realmente te gusta, y disfrútalo mucho.



10

RODÉATE DE TUS SERES QUERIDOS

Disfruta de ellos y deja que ellos disfruten también de ti.



11

APRENDE COSAS NUEVAS

Ten curiosidad por saber cada día algo más, hazte un poquito más sabio cada vez.



12

AGRADECE

a quienes hacen cosas buenas por ti. Harás que la otra persona se sienta bien con lo que ha hecho y si puede lo repita.



13

¡¡SONRÍE!!

Relaja los músculos de la cara, deja que te salga la risa, diviértete. Además de pasarlo bien te sienta divinamente.



14

CELEBRA TUS LOGROS

como se merecen y date un chute de autoestima.



15

MEDITA

al final del día sobre cómo ha ido la jornada y qué hubieses cambiado para mejorarla...



16

DUERME Y DESCANSA

Mañana empieza otro día para buscar la felicidad