



La serenidad

Ser feliz es una actitud que puede hacer mucho por su salud. Si es más feliz, su tensión, su azúcar y su colesterol estarán mejor, se resfriará menos y vivirá más años y con más salud.

- Intente **ver el lado positivo** de todo lo que le rodea y no se enfade por cosas que no lo merecen.
- **Evite juzgar** a los demás. Aunque sean diferentes, acéptelos como son.
- Encuentre un **equilibrio** entre su esfuerzo y las recompensas que se da a sí mismo.
- **Regálese un rato cada día** para usted mismo, para pensar, escucharse, repasar su agenda, para respirar tranquilo y relajarse.
- Recupere alguno de sus **entretenimientos** favoritos.

Cuide su cuerpo, ámelo, dele una vida sana, aliméntelo de forma saludable. **Evite el tabaco y el alcohol, y haga ejercicio** regularmente.

- **Descanse**, respete las horas de sueño y no fuerce su cuerpo hasta agotarlo.
- Aproveche las esperas para descansar. **Respire hondo** y mire a su alrededor con calma. Por ejemplo, cuando tiene que esperar en una cola, cuando viaja en autobús o en metro o cuando el ordenador no funciona. En las situaciones tensas respire con calma unos instantes si es posible.
- Si quiere algo, **pídale**, no espere que los demás lo adivinen.
- Si tiene preocupaciones, coja una libreta y **escriba**. Le ayudará a ordenar sus ideas y a sentirse mejor.

Con un problema puede hacer tres cosas:

- **ACTUAR:** arreglarlo si se puede, o mejorarlo, hablarlo, pedir ayuda, cortar la situación, huir...
- **ACEPTARLO.**
- **SUFRIR:** enfadarnos o deprimirnos.

Es normal que los problemas y disgustos nos hagan enfadar o nos pongan tristes. Haga lo que pueda para mejorar la situación e intente no preocuparse demasiado. La preocupación no arregla nada.

- **Evite preocuparse demasiado por los problemas de los demás** (hijos, amigos), deje que se preocupen ellos y la ayuda que les ofrezca será de más utilidad.
- Esfuércese por hacer las cosas bien cada día, le ayudará a sentirse mejor.
- Sonría, salude a los demás, sea amable, disfrute de los buenos momentos.

En definitiva tómese la vida con más serenidad. Su salud se lo agradecerá. Siéntase a gusto con la vida y sonría.

