

7 tips sobre Pensamientos para verse en forma, sentirse feliz, libre y saludable

1. Busque algún programa que le guíe en como definir sus valores y misión personal ya que este paso representa la base para lograr crear congruencia entre lo que uno quiere conseguir en la vida y lo que uno hace por conseguirlo.
2. No se sienta afectado por la crítica ya que generalmente ésta viene como consecuencia de la incomodidad de alguien quién nota que usted se prepara para dar un paso muy importante y con un impacto muy positivo en su vida, así que cuando aparezca, medite sobre la circunstancia en cuestión y siéntase motivado por ella.
3. Haga lo posible porque el trabajo que realiza le genere motivación y satisfacción, además de que se de en un ambiente de armonía.
4. Practique la tolerancia en todos los temas y hacia todas las personas.
5. No guarde resentimiento, perdone a aquellos que le han hecho daño y tenga la sabiduría para comprender que en la mayoría de los casos el daño no se le hace a usted de manera personal, sino que responde simplemente a la forma de actuar natural de alguien cuyo nivel de conciencia no se ha desarrollado lo suficiente como para intuir que su accionar genera daño a los demás. Téngale compasión en su lugar.
6. Ríase cada vez que pueda ya que ese hábito libera una serie de hormonas que son captadas por absolutamente todas las células de su cuerpo quienes interpretan que si les está llegando una molécula correspondiente a una emoción positiva, la realidad tiene que ser que existe en usted un estado de euforia y felicidad, algo a lo que el sistema inmune responde de manera muy positiva.

7. Recuerde que la verdadera felicidad es un estado mental que se da cuando hay congruencia entre la imagen que uno tiene como ideal de si mismo y las acciones que realiza diariamente en esa dirección. Es la satisfacción de saber que se está haciendo todo lo posible. No es un estado final al que se puede llegar, es la realización continua de un ideal que está en construcción todos los días. Por lo tanto, no espere el día en que va a llegar a ser feliz, viva el sentimiento diariamente a través de todas sus acciones que se encuentran en armonía con ese centro autoproclamado.