



25 CONSEJOS PARA PROVOCAR UNA ACTITUD OPTIMISTA

1. Sonríe a la gente de forma habitual.
2. Llama a tus amigos y queda con ellos.
3. Haz algo que sepas que va a ayudar a alguien.
4. Ríete de tu mismo.
5. Busca más soluciones que culpables.
6. Y si después de buscar no has encontrado soluciones, acéptalo y sigue.
7. Piensa en algo que hace tiempo quieres hacer y ¡hazlo!
8. Cuando algo te disguste, búscale otra explicación, otro punto de vista. Otras manera de verlo diferentes y que sea más potenciadora. Busca el aprendizaje.
9. Encuentra al menos 30 minutos para ti, sin móvil, sin personas a tu alrededor.
10. Escucha al menos 30 minutos para leer o escuchar música.
11. Pasea sin rumbo fijo. Puede hacer en tu ciudad, en el campo....
12. Intenta ser mejor que ayer pero no mejor que otros.
13. Busca un álbum de fotos y disfruta recordando esos momentos que viviste.
14. Cuando haya un obstáculo. Acéptalo como un reto de la vida. Como la oportunidad de encontrar nuevas herramientas que te hagan más eficaz.
15. Dile al menos a 5 personas que las quieres. Y si no están cerca de ti, llámalas.
16. Escríbele una carta a una persona especial. Seguro que le gusta recibirla.
17. Escribe, al final del día, dos cosas por las que se sientas agradecido.
18. No siempre puedes con todo. Disfruta de pedir ayuda.
19. Cuida tu lenguaje. Ten conciencia de los que dices y de como lo dices. Tus palabras se transforman en tus pensamientos.
20. Pide perdón cuando te equivocas. Es mucho mejor que tener siempre la razón.
21. Perdona a los que se equivoquen contigo. Saber perdonar en la leche.
22. ¡Y acuérdate de perdonarte a ti también!
23. Busca el éxito a través del ser y del hacer, no a través del tener.
24. Hazle un regalo a alguien porque sí, porque has pensado en el o ella.
25. Ponte una meta alcanzable pero retadora y ¡trabaja para conseguirla!

