

Consejos Para Ser Feliz



En Harvard, una de las universidades más prestigiosas del mundo, uno de sus cursos con más popularidad es cómo aprender a ser más Felices. Según su profesor, Tal Ben-Shahar, la clase - que se centra en la Felicidad, la Autoestima y la Motivación - les da a los estudiantes herramientas para conseguir el éxito y encarar la vida con más alegría. Este profesor que algunos consideran “el gurú de la Felicidad”, destaca en su clase 13 consejos claves para mejorar la calidad de nuestro estado personal y que contribuyen a la generación de una vida positiva:

Tip 1. Practica actividad física: Expertos aseguran que hacer ejercicio ayuda a mejorar el ánimo. 30 minutos de ejercicio es el mejor antídoto contra la tristeza y el estrés .

Tip 2. Desayuna: Algunas personas se saltan el desayuno por falta de tiempo o para no engordar. Estudios demuestran que Desayunar te da energía, te ayuda a pensar y desempeñar con éxito tus actividades.

Tip 3. Agradece a la vida todo lo que tienes: Escribe en un papel 10 cosas en tu vida que te dan felicidad.

Tip 4. Sé asertivo: Pide lo que deseas y comparte lo que piensas. Ser asertivo ayudará a mejorar tu autoestima. Sentirse abandonado y quedarse en silencio genera tristeza y desesperanza.

Tip 5. Emplea tu dinero en experiencias: Un estudio descubrió que el 75% de personas se sentían más felices cuando invertían su dinero en viajes, cursos y clases; solo el otro 35% escogía cosas materiales.

Tip 6. Enfrentate a tus retos: Estudios demuestran que cuanto más postergas algo, más ansiedad y tensión generas. Escribe pequeñas listas semanales de tareas y cúmplelas.

Tip 7. Coloca recuerdos agradables, frases y fotos de tus seres queridos a tu alrededor: Llena tu nevera, tu ordenador, tu mesa, tu habitación, TU VIDA de recuerdos bonitos.

Tip 8. Siempre saluda y sé amable con otras personas: Más de cien investigaciones afirman que sólo sonreír cambia el estado de ánimo.

Tip 9. Usa zapatos cómodos: Si te duelen los pies te pones de mal humor asegura el Dr. Keinth Wapner, Presidente de la Asociación Americana de Ortopedia.

Tip 10. Cuida tu postura: Caminar derecho con los hombros ligeramente hacia atrás y la vista hacia el frente ayuda a mantener un buen estado de ánimo.

Tip 11. Escucha música: Está probado que escuchar música despierta ganas de cantar y bailar, y esto te alegra.

Tip 12. Lo que comes tiene un impacto en tu estado de ánimo:

- No te saltes comidas, come algo ligero cada 3 ó 4 horas y mantén los niveles de glucosa estables.
- Evita el exceso de harinas blancas, azúcar y grasa.
- Varía tus alimentos.

Tip 13. Arréglate y siéntete atractiva ¡Ponte guap@ !!El 70% de la gente dice que se siente más feliz cuando piensa que se ve bien.

La felicidad es como un control remoto: la perdemos a cada rato, nos volvemos locos buscándola y muchas veces sin saberlo, estamos sentados encima de ella...

Basad en un artículo de LinkedIn disponible en https://www.linkedin.com/pulse/14-scientificallly-proven-tips-happy-dr-ibrahim-siawash?trk=read_related_article-card_title (revisado el 27 octubre 2022)