

13 PAUTAS DE ACCIÓN VIVEAPRENDECERE A PRUEBA DE SUPERSTICIONES QUE MEJORARÁN TU CALIDAD DE VIDA®

Para que tu vida sea más plena, satisfactoria y productiva te ofrecemos estas pautas que a nosotros nos funcionan y nos hacen mucho bien.

Todas ellas favorecen tu equilibrio biopsicoemocional, es decir, la relación entre tu cuerpo, tu mente y tu corazón.

1. **Desayuna** todos los días y **realiza actividad física** que te divierta al menos durante media hora diaria o cuatro sesiones de una hora a la semana, de intensidad baja o moderada, adecuada a tu acondicionamiento físico. El ser humano está diseñado para moverse, contrae y relaja tus músculos, respira tu cuerpo y percibe cada sensación, cada mensaje que te envía. Los beneficios son instantáneos, incrementarás tu energía, mejorarás tu estado de ánimo y tu fisiología te lo agradecerá con creces.
2. **Regala** algo a alguien que no te cueste dinero, una visita, una caricia, un dibujo, un abrazo, una palabra, una mirada,..., algo que se pueda ver, oír y/o sentir. Comprueba el bien que te haces a ti mism@.
3. **Practica** con frecuencia **el ayuno mediático**, no veas tele, no escuches radio, evita la intoxicación mediática, todos los estímulos a los que nos exponemos tienen influencia en nosotros, nos demos cuenta o no, evita los que son tóxicos. Mejorará tu estado de ánimo y en consecuencia otros muchos aspectos.
4. **Ponte en contacto** con ese familiar, amig@, compañer@, pareja, persona,..., que sabes que necesita ayuda, que te necesita, y mírale, escúchale, siéntele, acéptale sin dar consejos a no ser que te lo pida expresamente, hazle sentir que puede contar contigo, siempre que el/ella también se esfuerce responsablemente por superar sus dificultades. Si ayudas te ayudas.
5. **Busca y escucha** con frecuencia una canción alegre, que te guste, cuyo mensaje sea positivo y cántala con fuerza y volumen. Expresa, libera y vive tus emociones y observa el bien que te hace.
6. **Celebra y agradece** las cosas buenas que ha habido en el día, la semana, el mes,..., no dejes de hacerlo. Reconóctete los logros y avances por pequeños que sean, prémiate y premia a los demás desde la sincera admiración, lo bueno será doblemente bueno para ti.

7. **Busca espacios y tiempos** de silencio, de estar contigo mism@, escucha, observa y siente tu mente, tu cuerpo, tu ser. Recoge los valiosos mensajes que te manda y conecta con tu centro. Así mejorarás tu equilibrio psicológico, la relación contigo mismo y con tu entorno.
8. **Selecciona** concienzudamente con qué personas compartes el tiempo de tu vida, evita a los ladrones de sueños y pesimistas, a los agresivos e individualistas, a los envidiosos y celosos, al resentido y al resignado,... La pregunta es: **¿Quién me hace sentir bien?** Y también puedes preguntarte: ¿A quién hago yo sentir mal, realizo las conductas anteriores con alguien? Ambas preguntas y sus consecuencias en forma de acción mejorarán tu autoestima y tus relaciones. **Protégete y no agredas**, las emociones negativas dañan más a quien las lleva encima que a quien van destinadas. En lugar de envidiar, admiremos y aprendamos del modelo. En lugar de acumular malestar, afrontemos el conflicto, ten cuanto antes esa conversación pendiente, que por ti no sea.

“Sólo establece relaciones GANAR-GANAR, esta es la clave de las relaciones humanas; por tanto, lo que no suma, resta”

9. **Vuelve a la naturaleza**, comparte tiempo con niños y acércate a los animales, verás cómo se despierta en ti la ternura y favorecerás tu equilibrio psicológico.
10. **Invierte en ti**, en vivir experiencias: viajes, formación, libros, música, teatro, nuevos círculos de personas y amigos, haz algo nuevo, distinto, aventúrate, prueba, apuesta por la vida,... Experimentarás satisfacción y crecimiento.
11. **Varía tus actividades mentales**. Si realizas muchas operaciones de análisis, evaluación, toma de decisiones y planificación, busca tiempo para actividades artísticas como pintar, tocar un instrumento, construir maquetas,..., y viceversa. De este modo mejorarás el rendimiento de tu cerebro.
12. **Define tus objetivos**. Aprecia tus pasiones y talentos, provéete de los recursos que necesites para profesionalizarlos, descubre y vive tus valores y formula tus objetivos alineados con los mismos, y por último, diseña tu plan de acción. Haz una lista de tareas y pasa a la acción sin perder un minuto. Así te habrás enfocado y empezado tu camino para llegar allí donde quieras, y ya estás mejorando tu autoestima. La pregunta es ¿Cuánto quieres lo que quieres?, ¿Sueñas con ello despierto y dormido?, ¿Estás dispuest@ hacer todo lo necesario para lograrlo? Con esto dotarás a tu vida de dirección y sentido lo cual te evitará problemas, pérdidas de tiempo y de energía y a su vez aumentarás tu rendimiento y eficacia vital.

“Quien no sabe a dónde va ningún viento le es favorable”

Séneca

13. **Por encima de todo ríe**, queda con gente divertida, optimista y positiva, agrádeceles su alegría compartida y empieza a regalar sonrisas y amabilidad siempre que tengas la ocasión. Mejorarás tu humor, tu bienestar, te cargarás de energía y estarás contribuyendo a un mundo mejor.

Y por último, nuestro **METACONSEJO**:

*Lo que importa es la **CONTINUIDAD**, lo que haces casi todos los días, no lo que haces o dejas de hacer un día, **se constante, disciplinad@ y autolidérate**, verás lo que sucede.*

Concédete el valor de ser, de sentirte valios@ para ti mism@ y concédete el valor de ser valiente para hacer lo que tienes que hacer.

Todos somos dignos simplemente por el hecho de ser, de estar, de existir y merecedores de una buena vida y felicidad.

*Descubre tus talentos, tus habilidades especiales, tus dones, todos tenemos algo valioso que ofrecer a los demás, **elije hacer algo bueno para ti y para los demás**.*

Si te ha gustado reenvíalo, compártelo,.....