BUSCA LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMO Y APRENDE A VIVIRLA DÍA A DÍA

¿Sabía Vd. que los optimistas viven más y mejor? además con actitudes optimistas elevamos los mecanismos inmunológicos de nuestro sistema de defensas físico, pero esto no es todo, sino que la percepción psicológica de optimismo nos ayuda a tener visones más objetivas y menos deprimentes de cada situación.

Las personas optimistas buscan más soluciones a sus problemas, porque creen que las hay . Las personas que confian en sí mismos tienen la capacidad para ser más creativos ante lo inesperado y sorprendente, además perseveran con más tesón, porque confían en las soluciones racionales que han encontrado.

El llamado poder reparador del optimismo consiste en confiar en las capacidades para solucionar los conflictos, en la base de este poder está la interpretación positiva de los hechos, lo que nos motiva para continuar en la búsqueda de nuevos y más apropiados recursos para conseguir los objetivos deseados.

A ser feliz se puede aprender, la clave está en no decir ¿Qué es lo que me hace feliz? Sino ¿Qué voy a hacer yo para ser feliz?

Las personas felices han desarrollan una serie de habilidades para combatir el malestar que produce la negatividad, entre estas podemos destacar:

- La habilidad de **aceptar la vida** diaria como agradable,
- **Rodearse de un grupo de amigos**, familiares, etc.
- **Un equilibrio interno** a partir del conocimiento y la aceptación de que la vida no es perfecta.
- Para cada inconveniente han desarrollado **la habilidad de crear una gran variedad de soluciones posibles** ,

- Además han desarrollado **la paciencia** para valorar los resultados y si estos no son los adecuados, ensayan nuevas soluciones.

Los consejos para ser más feliz pueden resumirse en:

- Desarrollar el placer, tanto físico como intelectual
- Tener aficiones que nos satisfagan
- Buscar un sentido a la vida
- Ser parte de un equipo, una familia, unos amigos etc.
- El amor es muy importante. También lo es una fuerte intensidad en las relaciones sociales, todo ello relacionado con los sentimientos profundos
- Y es conveniente tener un cerebro plástico, capaz de adaptarse a las nuevas situaciones sin tensión, aceptar lo inevitable, luchar por lo posible y potenciar a tope los sentimientos positivos, rechazando el veneno de los pensamientos negativos.