

Ser feliç és una actitud que pot fer més per la salut que molts medicaments. Si és més feliç tindrà millor la tensió, el sucre i el colesterol, i agafarà menys refredats. Les persones felices viuen més anys i amb més salut.

Aquí té una sèrie de consells per al dia a dia que el poden ajudar a sentir-se més feliç

- ▶ Intenti veure el costat positiu de tot el que l'envolta i serà més feliç.
- ▶ No s'enfadi per coses que no ho mereixen.
- ▶ Eviti jutjar els altres, encara que siguin diferents a vostè, accepti'ls com són.
- ▶ Senti's a gust amb la vida i somrigui.
- ▶ Trobi un equilibri entre el que s'esforça i les recompenses que es dona a vostè mateix.
- ▶ Trobi una estona cada dia per a vostè mateix, per pensar, per escoltar-se, per repassar la seva agenda, per respirar tranquil, per relaxar-se.
- ▶ Recuperi algun dels seus entreteniments preferits.
- ▶ Estimi els seu cos, doni-li una vida sana, alimenti's de forma saludable. Eviti el tabac i l'alcohol, faci exercici regularment.
- ▶ Respecti les hores de descans. Descansi sempre abans de sentir-se exhaust. Aprengui a adonar-se de quan necessita descansar, no forci els seu cos fins a no poder més.
- ▶ Aprofiti les estones d'espera per descansar, respirar a fons i mirar al seu voltant amb calma (com quan ha d'esperar en una cua, o quan viatja en autobús o metro, o quan l'ordinador no funciona).

- ▶ Si vol alguna cosa, demani-la, no es quedi esperant que els altres ho endevinin.
- ▶ Si té preocupacions, agafi una llibreta i escrigui. L'ajudarà a ordenar les seves idees i a sentir-se millor.
- ▶ Si té problemes pensi si tenen solució o no. Si tenen solució pensi si vol arreglar-los. Si vol solucionar-los, faci el que pugui i intenti no preocupar-se molt. Si no vol solucionar-los, accepti'ls. Si no tenen solució, no arreglarà res preocupant-se, accepti'ls i faci el que pugui per millorar la situació.
- ▶ Eviti preocupar-se pels problemes dels altres (fills, amics, etc.), deixi que ells es preocupin i vostè serà més útil per ajudar-los en el que pugui.
- ▶ Esforci's per fer les coses ben fetes cada dia, això l'ajudarà a sentir-se millor.
- ▶ Somrigui, saludi els altres, sigui amable, gaudeixi dels bons moments. En definitiva, prengui's la vida amb més serenitat, la seva salut li agrairà.



Senti's a gust amb la vida i somrigui-li.

Autors: Lurdes Alonso, Eva Peguero i Roger Badia; Vocalia Comunicació

Comitè Editorial: Eva Peguero, Elvira Zarza i Jordi Monedero; Vocalia Comunicació
Il·lustracions: Elvira Zarza

Pots trobar més fulls a la nostra web:

www.scmfic.org

La serenitat

revisió Nov. 2004 **20**