

4 COSAS PARA TRABAJAR LA ALEGRÍA

1.- Date cuenta de que el estado de ánimo es lo mejor que tienes. La vida es ánimo y lo que te hace grande como persona no son tus habilidades ni conocimientos. Lo que te hace grande es tu manera de ser y eso guarda una estrecha relación con tu estado de ánimo.

2.- Relativiza: es muy importante diferenciar entre un drama y una cosa adversa. La mayor parte de las veces lo que nos ocurren son adversidades. Los dramas son cosas más importantes como la pérdida de salud, la pérdida de un ser querido, no poder dar de comer a tu familia... Cuando tenemos un drama es natural perder la alegría. ¡Faltaría más! Pero lo cierto es que la mayoría de las veces lo que nos ocurren son solo cosas adversas.

4 COSAS PARA TRABAJAR LA ALEGRÍA

3.- Practica la gratitud: haz una lista de cosas fantásticas en tu vida y da las gracias por ellas. La mayor parte de las cosas hermosas son gratis o cuestan muy poco y están ahí para que las disfrutes y las agradezcas. Sentir el sol en tu piel, una sonrisa, tu plato preferido, charlar con alguien a quien quieres, sentir tu hogar, disfrutar de un paisaje, escuchar a los pájaros, tener salud, tener gente que te quiera... Son multitud de cosas por las que deberías estar dando saltos de alegría. ¡Empieza ya!

4.- Ante el mínimo signo de tristeza, llama a una amiga. Ponte en contacto con una de esas amigas especiales que saben escuchar. Su comprensión y su cariño te darán fuerza para regresar de nuevo al camino de la alegría.

Consejos extraídos de Víctor Küppers, motivador