FELICIDAD Y BIENESTAR: SÉ POSITIVO

PARA PONER EN PRÁCTICA

La actitud que adoptamos día a día determina, en gran medida, el bienestar y la satisfacción con la vida y con nosotros mismos.

Tal vez, con cierta frecuencia, has llegado a preguntarte si lo que haces en el día a día te lleva por el camino de cumplir tus deseos en esta vida o te has pillado pensando en que has dejado de soñar con nuevos logros. Si es así, es probable que sientas cómo la falta de optimismo, la desilusión y el desencanto llegan a calar en tu andadura por la vida, como las gotas de agua se impregnan en el paraguas en los días de lluvia.

Para cambiar esta actitud y sentirnos satisfechos con la vida, hemos de permitirnos, ante cualquier contrariedad, adoptar una actitud que potencie nuestras fortalezas psicológicas.

- A pesar de los sinsabores de la vida, busca un detalle, una gota de agua por la que sentirte agradecido con la vida en sí misma.
- Descubre, en cuantas ocasiones se presenten en el día a día, algo bueno para comentar, recordar y para expresar agradecimiento.
- Confía cada día en que el futuro prometedor es algo que está a tu alcance y que con esfuerzo lo puedes conseguir.
- Muéstrate abierto a experiencias nuevas, entusiásmate con nuevos caminos.
- Vive cada instante de tu vida como si fueras protagonista de una aventura apasionante. Participa en la aventura y siéntete vivo.

Recuerda: Expresar agradecimiento y sentirte entusiasmado, creativo y optimista ayuda a encontrar y sentir la felicidad.

Universidad de Sevilla 1505 | SEPRUS Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

SEPRUS (Servicio de Prevención de Riesgos Laborales) **http://recursoshumanos/prevencion** E-mail: **seprus@us.es**