

Aprende a vivir disfrutando!

1. Camina de 10 a 30 minutos todos los días; mientras caminas, sonríe.
2. Siéntate en silencio por lo menos 10 minutos cada día.
3. Escucha buena música todos los días, es auténtico alimento para el espíritu.
4. Al levantarte en la mañana, hazte un propósito definido.
5. Vive con las tres E's: energía, entusiasmo y empatía.
6. Juega y diviértete más que el año pasado.
7. Lee más libros que el año pasado.
8. Mira al cielo al menos una vez al día y date cuenta de la majestuosidad del mundo que te rodea.
9. Sueña más mientras estás despierto.
10. Trata de hacer reír a por lo menos tres personas cada día.
11. Elimina el desorden de tu vida y deja que nueva energía fluya.
12. No gastes tu precioso tiempo en chismes, cosas del pasado, pensamientos negativos o cosas fuera de tu control. Mejor invierte tu energía en lo positivo.
13. Date cuenta que la vida es una escuela y tú estás aquí para aprender. Los problemas son lecciones que van y vienen; lo aprendido es para toda la vida.
14. Sonríe y ríe más.
15. No dejes pasar la oportunidad de abrazar a quien quieres.
16. Deja de lado los juicios innecesarios.
17. No te tomes a ti mismo tan en serio; nadie más lo hace.
18. No tienes que ganar cada discusión; acepta que no estás de acuerdo y aprende del otro.
19. Ponte en paz con tu pasado; así no arruinará tu presente.
20. No compares tu vida con la de otros; no tienes idea del camino que ellos han andado en la vida.
21. Nadie está a cargo de tu felicidad excepto tú mismo.
22. Recuerda que tú no tienes el control de todo lo que te sucede, pero sí de lo que haces con ello.
23. Aprende algo nuevo cada día.
24. Lo que la demás gente piense de ti no es de tu incumbencia.
25. Aprecia tu cuerpo y disfrútalo.
26. No importa que tan buena o mala sea la situación, ésta cambiará.
27. Tu trabajo no se ocupará de ti cuando estés enfermo; tus amigos sí lo harán. Mantente en contacto con ellos.
28. Desecha cualquier cosa que no sea útil, bonita o divertida.
29. La envidia es una pérdida de tiempo; tú ya tienes todo lo que necesitas.
30. Lo mejor está aún por venir.
31. No importa cómo te sientas, levántate, vístete y asiste.
32. Llama a tus familiares con frecuencia y mándales correos diciéndoles que piensas en ellos.
33. Cada noche antes de acostarse da gracias por lo recibido y logrado.
34. Recuerda que estás demasiado bendecido como para estar estresado.
35. Disfruta del viaje. Sólo tienes una oportunidad; sácale el mayor provecho.
36. La vida es bella, disfrútala a cada instante!

