



8 consejos para vivir mejor todos los días

La **calidad de vida** es el resultado de una combinación compleja de muchas variables que hacen a tu bienestar. Es un concepto que integra el **bienestar físico**, mental y social de cada persona y de cada grupo social.

Calidad de vida no es vivir más, es **vivir mejor**, y esto es lo que debes perseguir todos los días de tu vida. Por lo tanto, para mejorar la forma en la que vives, sin dudas que debes prestarle atención a tu estado de ánimo. ¡No lo dudes!

Si logras sentirte mejor contigo misma, tu vida será más saludable. Los hechos te lo demostrarán, ¡compruébalo!

Max Neef es un economista chileno que trabajó para organizaciones de la ONU y en diversas universidades de EE.UU. y América Latina. Inspirado en que “lo pequeño puede ser maravilloso”, desarrolló una tesis que plantea las necesidades humanas básicas, inspiradas en la calidad de vida

¿Cuáles son nuestras necesidades?

Como seres humanos tenemos necesidades de ser, tener, hacer y estar. Pero además necesitamos: subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad.

Las **necesidades humanas** fundamentales son pocas y bien delimitadas. Son las mismas en todas las culturas y en todos los períodos históricos, pero debes tener en cuenta que lo que cambia a través del tiempo son los medios que necesitamos para satisfacer nuestras necesidades.

Ser feliz es una necesidad de ayer, hoy y siempre, y debemos perseguirla día a día. **¡¡Busca satisfacer esa necesidad por ti misma!!**

Presta atención a estos 8 consejos para lograrlo:

1- Disfruta de tu vida. Aprende cosas nuevas, escucha buena música, diviértete. Aprovecha de las mínimas cosas que puedes apreciar cada día, viviéndolo al máximo. Si no lo haces hoy, ¿cuándo?

2- Conócete a ti misma. Pregúntate qué es lo que te hace más feliz y asegúrate de reflexionar sobre los momentos de cada día, por mínimos que parezcan. Si te enfocas en los buenos momentos, te sentirás mucho mejor y más feliz. ¡No tengas dudas!

3- Aprovecha del tiempo con las personas que quieres. Es gratificante y sumamente saludable que disfrutes tu vida con ellos. ¡Compruébal

4- Expresa tus sentimientos. Exteriorizando tus temores, ansiedades, sensaciones puede ayudarte a sentirte mejor. ¿Lo has intentado? Sé sincera contigo misma y con los demás, te sentirás mejor.

5- Olvídate de viejos rencores. Fomenta en ti la importancia de escuchar al otro, comprender y perdonar. Verás que podrás controlar mejor las situaciones, sintiéndote mejor contigo misma. ¡No te niegues esa posibilidad, hazlo por tu bien!

6- Sé solidario y haz algo bueno por alguien hoy. (Lee más en: [La solidaridad](#)) Las buenas acciones potencian tu energía, aumentan tu felicidad, tu satisfacción, tu autoestima, tu salud en general y tu estado de ánimo. Ayudando a los demás, te ayudarás también a ti misma!

7- Mantén una actitud positiva ante la vida. Si deseas lo mejor para ti y para los que te rodean, debes convencerte de eso, y actuar en consecuencia. La actitud es clave para conseguir las metas que te propones. Sé positiva con tu vida, y verás los resultados. ¡Siempre hay posibilidades de ser feliz, sólo debes estar atenta a las señales!

8- Cuídate. Cuida tu cuerpo y tu mente, con las actividades que prefieras. Ese es tu tesoro, y debes cuidarlo como tal.

Si tienes en cuenta que la naturaleza es pasiva, pero nosotros los seres humanos no lo somos; este es un buen momento para que te sientas activa, y que tú misma colabores para sentirte mejor

Si tomas conciencia de todas las opciones que posees y de todas las alternativas para ser feliz que la vida te presenta, podrás mejorar tu calidad de vida, fácilmente.

¡Confía en ti misma!

□