

10 consejos para evitar la infelicidad.

<http://www.inspirulina.com/diez-consejos-para-evitar-la-infelicidad.html>

La infelicidad es un sentimiento que duele de forma notable en el corazón, es la sensación de insatisfacción crónica que surge en aquel momento en el que la realidad, no llena las expectativas personales. **¿Qué puedes hacer desde este mismo instante para evitar la infelicidad?**

1. En primer lugar, es indispensable ajustar el orden de expectativas a la realidad misma. El perfeccionista sufre un gran desgaste por su exceso de exigencia.
2. Toma decisiones a corto plazo que te ayuden a acercarte a esos deseos a largo plazo que quieres realizar.
3. En una situación de dificultad, evita compadecerte de ti mismo. Eres el protagonista de tu propia vida.
4. Comparte tu vida con los demás estableciendo relaciones personales sólidas. Los vínculos sociales suman una mayor resiliencia emocional ante la dificultad y aportan dosis de vitalidad en los momentos felices.
5. Si existe algún aspecto de la realidad que no te gusta tal y como es, entonces intenta hacer algo por modificar esa realidad. Si se trata de un asunto que no depende tu voluntad, entonces, fija tu atención en otro punto.
6. Más allá de la edad, no pierdas la ilusión por [conocer gente](#) y hacer amigos. Los nuevos lazos aportan una renovación emocional muy positiva. Recuerda que lo importante no solo es hacer nuevas amistades sino mantenerlas. Por tanto, es positivo ser una persona responsable al adquirir un compromiso en el mantenimiento de una amistad. Es decir, no es un signo de inteligencia emocional jugar con las expectativas ajenas. Cuida las relaciones con tus [amigos](#).
7. Lucha por tus metas elaborando un plan de acción con el que te sientas cómodo.
8. Existen pequeños gestos de lenguaje corporal que previenen la infelicidad: la sonrisa. Además, los cursos de risoterapia muestran que la risa es una terapia natural que produce únicamente efectos secundarios saludables: bienestar, relajación, ilusión...
9. Arrepentirse es un signo de sabiduría propio de aquel que ha vivido y reflexiona sobre sus vivencias. No te culpes por los fracasos. Sigue adelante poniendo en práctica todas las lecciones que has adquirido.
10. El día más importante de tu vida es hoy: ¿Qué vas a hacer para disfrutarlo en letras mayúsculas?