

21 pasos para llevar una vida más feliz

27/09/2012

Las investigaciones sugieren que la felicidad puede ser alimentada por ciertos hábitos que puedes incorporar en tu vida cotidiana para focalizarte de manera optimista. Si quieres ser más feliz, sigue estos pasos.



Felicidad: preocúpate por ser una persona interesante. Foto: Universia Colombia.

Prioriza los vínculos más importantes de tu vida y dales el lugar que se merecen. No dejes de interesarte por descubrir nuevas cosas

.....

Recuerda que para generar buenos vínculos debes invertir energías en ellos. 3. 21 pasos para llevar una vida más feliz. Asegúrate de no estar solo en la vida. Si no tienes amigos, búscalos. Nadie puede andar solo por la vida. 4. 21 pasos para llevar una vida más feliz. Considera qué rol tiene el trabajo en tu vida. Cuestionate si estás siendo feliz desempeñando tu profesión. 5. 21 pasos para llevar una vida más feliz. Evalúa qué tan bien puedes lidiar con la adversidad. Muchas veces es inevitable pasar por momentos difíciles. 6. 21 pasos para llevar una vida más feliz. Cultívate. No dejes de interesarte por aprender nuevas cosas. Ve al cine, lee y aprecia las artes. 7. 21 pasos para llevar una vida más feliz. Ten claro quienes son tus amigos. Prioriza los vínculos más importantes de tu vida y dales el lugar que se merecen. 8. 21 pasos para llevar una vida más feliz. Evalúa si te interesaría formar tu propia familia. Es bueno que comiences a evaluar cuales son tus metas en la vida más allá de lo profesional. 9. 21 pasos para llevar una vida más feliz. Establece una buena comunicación. Dale un lugar importante a tus seres queridos. Procura no separarte de tu familia cercana con el correr de los años. 10. 21 pasos para llevar una vida más feliz. Valores. Si tienes hijos, asegúrate de estar enseñándoles buenos valores que los ayuden a transitar mejor por la vida. 11. 21 pasos para llevar una vida más feliz. Relación de pareja. Analiza si los sentimientos que tienes por tu pareja han cambiado con el paso del tiempo. 12. 21 pasos para llevar una vida más feliz. Genera nuevos vínculos. No dejes de interesarte por

Lee también:

Personas optimistas tienen un corazón más sano

Para llegar a **ser una persona feliz** es necesario **esforzarte** **cotidianamente para mentalizarte** en las cosas positivas que tiene tu vida. A continuación, **te presentamos los 21 pasos para llevar una vida más feliz**, publicados por el portal money.usnews.com. 1. 21 pasos para llevar una vida más feliz. Revisa tus valores. Cuestionate sobre qué valores están rigiendo tu vida y si éstos te están ayudando a ser mejor persona. 2. 21 pasos para llevar una vida más feliz. Invierte tiempo en las relaciones.

conocer nuevas personas. 13. 21 pasos para llevar una vida más feliz. Planea nuevas actividades. Nunca te acostumbres a la rutina y procura probar cosas nuevas siempre. 14. 21 pasos para llevar una vida más feliz. Realiza trabajo voluntario. Ayudar a otros es una forma de retribución muy gratificante. 15. 21 pasos para llevar una vida más feliz. Metas profesionales. Piensa hasta donde te gustaría llegar profesionalmente. 16. 21 pasos para llevar una vida más feliz. Ordena tu economía. Si bien el dinero no lo puede todo, procura ser ordenado con tus finanzas. 17. 21 pasos para llevar una vida más feliz. Preocúpate por ser una persona interesante. Demuestra interés por descubrir nuevas cosas. 18. 21 pasos para llevar una vida más feliz. Desestrésate. No dejes que el estrés de la vida laboral consuma tu felicidad. 19. 21 pasos para llevar una vida más feliz. Revisa tu espiritualidad. Cuestiona tus creencias y tu necesidad de renovación. 20. 21 pasos para llevar una vida más feliz. Ejercítate. Ve al gimnasio, corre o camina por la vereda, pero nunca dejes de realizar ejercicio físico. 21. 21 pasos para llevar una vida más feliz. Establece nuevas metas. No dejes de aspirar a llegar a más en cualquier ámbito de la vida.

Fuente: Universia Colombia