



Revísalos....

1. Desaparece de tu mente todos los números no-esenciales. Esto incluye tu Edad, Peso y Altura. Deja que tu médico se preocupe por ellos.
2. Mantén solo amigos alegres. Los cascarrabias te detienen, si realmente necesitas uno, probablemente tengas un miembro de tu familia que pueda llenar esa necesidad.
3. Continúa aprendiendo. Aprende más sobre la Computadora, Manualidades, Jardinería, lo que sea... Nunca dejes al cerebro ocioso, un cerebro ocioso es morada del demonio... y el nombre de ese demonio es Alzheimer.
4. Ríe mucho, largo y tendido. Ríe hasta que se te vaya el aliento. Ríe tanto que la gente te pueda encontrar en un lugar distinguiendo tu risa.
5. Lloro cuando haya que llorar... Las lágrimas son naturales, súbrelas, láméntalas, recuérdalas y luego sigue adelante. La única persona que estará con nosotros toda nuestra vida, seremos nosotros mismos.
6. Rodéate de lo que quieres, ya sea de tu familia, mascotas, recuerdos, música, plantas, hobbies, lo que sea... Tu Casa es tu refugio.
7. Celebra y disfruta tu salud, cuida de ella. Si es buena, consévala. Si es inestable, mejórala. Si está más allá de cualquier mejora, pide ayuda.

8. No te enrolles en un viaje de culpa... lo que pasó, ya está en el pasado. No te arrepientas de nada. Aprende de la experiencia y sigue adelante.

9. Dile a las personas que amas, que las amas, en toda oportunidad.

Recuerda, la Vida no se mide por el número de respiros que damos, sino por los momentos que nos quitan el aliento. Cada minuto de enojo, son sesenta segundos perdidos de felicidad.