

Decálogo por una mente sana

1

Cuida tu salud general. Una alimentación saludable, la práctica de ejercicio y un descanso reparador te ayudarán a sentirte bien.

2

Reconoce tus logros. Prémiate con comentarios positivos y acepta que los demás también lo hagan.

3

Afronta las situaciones difíciles de la vida. Actuar ante los problemas para poder solucionarlos es una experiencia positiva.

4

Disfruta, al menos una vez al día, de una actividad agradable. Reserva un rato al día para una actividad que te haga disfrutar. Recuerda que puedes encontrarla en las cosas cotidianas.

5

Practica el optimismo. Fíjate en el lado amable de la vida, y ten claro que siempre puedes cambiar tu forma de pensar.

6

Márcate metas realistas. Piensa en objetivos que se ajusten a tus posibilidades y traza un plan para conseguirlos.

7

Adáptate a las circunstancias. Si algo se desvía de lo esperado, cambia el plan de acción.

8

Quédate con lo bueno. Evoca recuerdos agradables y recupera las emociones positivas que te generaron.

9

Contágate del buen humor. Cambia la frustración y la ira por el buen humor. La risa tiene efectos muy positivos en la salud.

10

Haz balance del día. Antes de acostarte, reflexiona sobre las dificultades que se te presentaron, cómo las resolviste, qué puedes hacer para mejorar...