

- Realice más actividades espirituales
- Tenga un alto concepto de sí mismo. Si usted se ama como es, podrá amar a los demás.
- Cultive la paciencia, así aprenderá a controlar la ansiedad.
- Ponga fe absoluta en lo que hace, sea optimista. Crea en usted y en sus proyectos.
- No discuta, si se tome nada personalmente, espere un momento más tranquilo para expresar sus puntos de vista y que los demás expongan los suyos.
- Sonría siempre, una sonrisa es una arma poderosa, un mensaje terapéutico, una descarga eléctrica, así que no tema sonreír.
- Trabaje lo necesario, no sobrecargue su organismo de trabajo. Dé a su cuerpo y a su espíritu el descanso que merecen, coma a horas fijas, duerma el tiempo necesario, así su organismo estará en armonía.
- Aliméntese bien. Esto significa comer lo que el organismo necesita no intoxicándose con comidas excesivas, ni demasiado condimentadas y grasosas. Consuma verduras, frutas y fibra, reduzca el consumo de carnes, especialmente rojas.
- Trate de compartir lo que sabe con los demás, ayudar a sus semejantes, amarles y darles lo mejor de sí mismo. Así se está ayudando a sí mismo.
- Planifique sus actividades, utilice su tiempo, no deje que el tiempo lo utilicen a usted.
- Aprenda a decir “**NO**”, sin agredir ni sentirse culpable.

- Imagínese siempre triunfando.
- Cuando a su mente acudan temores o preocupaciones neutralícelos a través de las técnicas aprendidas y recordando situaciones positivas.
- Póngase en el lugar del otro, así lo comprenderá mejor y él a usted.
- Comience su cambio desde hoy mismo; prográmelo y hágalo una realidad.
- Repita diariamente afirmaciones y pensamientos positivos como: “Yo puedo”, “Yo quiero”, “Yo realizó” “Soy feliz.
- Al hacer su meditación, visualice a todos sus semejantes en actitud positiva hacia usted, rodeándolo con cariño y usted respondiendo a ese cariño.
- Haga del amor la razón de todos sus actos. “Ame todo cuanto haga”.
- Busque solamente amistades positivas.
- Haga una lista de sus diez propósitos prioritarios, y haga el esfuerzo por realizarlos uno por vez
- Camine, haga ejercicios y respire constantemente.
- Tranquilice su mente y no se deje dominar por el pesimismo.
- Diviértase y tenga más actividades recreativas.

*Lucerlia Saavedra*