

30 Dicas para viver melhor

Confira as 30 dicas que a psicóloga Dra. Maria Cristina M. Mariana preparou para nos superarmos em 2015:

Bem estar interior: A base de tudo:

- Inicie bem o dia demonstrando o seu melhor sentimento a todos. O despertar de um novo dia é sempre um recomeço;
- Sorria: a alegria faz mudar tudo ao seu redor é algo que contagia;
- Busque a paz e o equilíbrio interior, tenha fé;
- Trabalhe e estude com mais amor, sentindo como você é útil e importante;
- Cante, dance: a música ajuda a extravasar os sentimentos positivos e negativos;
- Tenha férias pelo menos uma vez ao ano, viaje sempre que possível, aproveite os finais de semana para estar em contato com a natureza;
- Faça com maior frequência tudo o que te traga alegria;
- Tenha pensamentos positivos e otimistas, amplie sua mente;



Saúde e equilíbrio: Corpo, Mente e Espírito em harmonia:

- Alimente-se com amor dando ao seu corpo o que ele necessita: nada a mais nem a menos, uma alimentação equilibrada é sinal de amor próprio;
- Faça exercícios: esportes e caminhadas são bons para o funcionamento do corpo e da mente;
- Preste atenção na respiração: inspire e expire corretamente;
- Faça escolhas certas: leia bons livros, assista a bons filmes; ouça boas músicas; faça bons passeios, esteja com pessoas que te façam bem;
- Busque sua evolução interior, sua plenitude e sua espiritualidade;
- Desconecte-se, viva intensamente cada momento, seja realmente feliz ao invés da preocupação em "se mostrar" feliz postando tudo o que faz;
- Acalme a mente, desacelere os pensamentos, faça meditação, relaxamento ou algo que traga a paz;
- Peça ajuda quando necessário, procure um especialista quando preciso, a psicologia ajuda muito nos momentos difíceis da vida;



Relacionamentos: Sempre podemos nos relacionar melhor:

- Pessoas pensam de forma diferente, respeite a individualidade de cada Ser;
- Saiba lidar com pessoas difíceis, não sofra se mesmo tentando não conseguir agradar a todos;
- Ressalte o lado bom das pessoas, faça elogios sinceros, fale com mais carinho;
- Dê atenção aos parentes, amigos e familiares, muitos podem estar precisando de sua ajuda;
- Para você o mais importante é ser feliz ou ter razão? Muitos relacionamentos terminam por cada um insistir que está com a razão;
- Faça parte de ONGs, projetos sociais, ajude pessoas que precisam de você, fazer o bem faz bem e você estará sempre cercado de amigos;





Superação: Supere seus limites e vença a si mesmo:

- Acredite que você pode mudar o que você acha que não está bem em sua vida;
- Conheça seus limites e tente superá-los vencendo a si mesmo, dê sempre o seu melhor
- Tenha certeza de que você é livre para escolher o seu caminho, "ser feliz" está em suas mãos;
- Acredite na força interior que você traz dentro de si. É com ela que você pode mudar tudo;
- Tenha metas, planos, sonhos: descubra qual seu objetivo de vida;
- Acredite em seus objetivos e realize-os, tenha foco;
- Liberte-se de vícios ou dependências, não seja escravo de si mesmo;
- Seja Feliz... Mas primeiro descubra o que é ser feliz para você, pois cada indivíduo é único e tem a sua forma de ser feliz!

