

PARA SER UNA PERSONA PSICOLOGICAMENTE SANA

SIENTE INTERÉS POR TÍ MISMO

Cuida tu aspecto físico, tu equilibrio emocional, y tu enriquecimiento intelectual y social. En tu escala de valores, estás un poco por encima de los demás. Sabes que ser responsable de Tí mismo pasa necesariamente por el interés en uno mismo. Cree en tus posibilidades y acepta tus limitaciones. En tu relación con los demás, se capaz de hacer concesiones, pero nunca renuncies a tus derechos.

TIENE INTERESES SOCIALES

Has optado por la integración en lugar del aislamiento social. Es cierto que todos nos vemos obligados a vivir en sociedad, pero la diferencia radica en que participes activamente en ella. Ocúpate de ampliar sus relaciones sociales y protege los derechos comunitarios.

SE RESPONSABLE DE TÍ MISMO

Eres autosuficiente. Disfruta de la compañía de los demás, pero no te sientas perdido cuando no cuentas con ella. Resuelve tus problemas sin esperar que otras personas lo hagan por ti. Acepta tus errores y celebra tus éxitos. Crea tu propio auto concepto sin permitir que otras personas influyan negativamente en él.

SE TOLERANTE CON LOS ERRORES

Sé una persona tolerante. Reconoce que todo el mundo tiene derecho a equivocarse, incluido tu mismo. Ante las cosa negativas, intenta modificar aquellos aspectos que pueden cambiarse, y acepta sin sentir frustración aquellas otras que son inamovibles.

SE FLEXIBLE

Se una persona de mentalidad abierta, dispuesta siempre a aceptar cambios. No te cierres en banda ante la opinión de los demás, ni actúes según unos patrones fijos e inamovibles.

VIVE EL PRESENTE

Sabes que la vida es un continuo flujo de cambios. En lugar de vivir preocupado por lo que lo que pueda deparar el futuro, no te obsesiones con él, ni supedites tu presente a un futuro incierto.

REALIZA ACTIVIDADES

No te preocupes únicamente de tu ámbito laboral y/o familiar, muestra interés por muchas otras actividades. Puesto que las cosas, actividades o personas capaces de despertar interés en ti son múltiples, permanece constantemente activo y así tendrás pocas posibilidades de sentirte solo y de llevar una vida mecánica y sin sentido.

PRACTICA EL PENSAMIENTO RACIONAL

Mantén un pensamiento objetivo y racional. Aprende a autocontrolar tu pensamiento y tus emociones, y medir las consecuencias a corto y largo plazo.

ACEPTATE A TÍ MISMO

Siéntete feliz de estar vivo. La vida en sí misma ya es suficiente premio. Acéptate sin condiciones y no midas tu valía por tus éxitos ni por el juicio que los demás hagan de ti.

TOMA DECISIONES

Asume riesgos, no alargues indefinidamente la toma de decisiones. Acepta que tomar decisiones lleva implícita la posibilidad del fracaso, pero a la vez acepta que el único modo de avanzar es aceptando este tipo de riesgos.

ACEPTA EL TÉRMINO MEDIO

Sabes que los absolutos son imposibles. Ni el absoluto en el placer ni en el dolor son medidas válidas para la vida. Acepta que las personas, las cosas, los acontecimientos, los fracasos y los éxitos no pueden ser totalmente perfectos. Adopta la actitud más sabia: en lugar de lamentarse por lo que no es, disfruta de las cosas tal y como son.

RESPONSABILIZATE DE TU VIDA

No necesitas encontrar un enemigo exterior para justificarte a ti mismo. Sabes que, en última instancia, el responsable de que tu vida en general adopte un cariz u otro depende de ti mismo, de tu conducta y de las opciones que tomes cada día.

TEN UN PROYECTO DE VIDA

Vive el presente, pero a la vez ten un proyecto de vida a largo plazo. Vive el día a día con intensidad, pero sin desviarse del camino que se ha trazado.