

### ¡Lléname de energía!



Si te falta la energía, dedica 5 minutos a leer esta lista de sentimientos y actitudes para recuperarla. ¡A practicar y a llenarte de energía!

**(1)** \_\_\_\_\_

Está demostrado que echar una mano y apoyar a la familia, a los amigos e incluso a personas con las que no se tiene una relación especial resulta especialmente gratificante y energizante. De hecho, ¡alarga la vida!

**(2)** \_\_\_\_\_

¡Nada de personas tóxicas, ni como amigas, ni como enemigas! Si el problema de la otra persona siempre es el más importante, si solo te llama para contar que está mal, si no le importa la cantidad de soluciones que intentes aportar porque ninguna le vale, si se empeña en hacer ver que el mundo conspira contra ella y que ella es una heroína... Huye de las personas victimistas, son agotadoras.

**(3)** \_\_\_\_\_

Las personas felices son las que deciden vivir sin resentimientos. A todos nos han herido alguna vez, pero es altamente energizante olvidar y disculpar, pues esto puede ayudarnos a ser felices. De ti depende que el pasado no te afecte más de la cuenta. Para mirar al futuro con buen ánimo, hay que sentirse conformado con el pasado y nunca fijarse en la represalia.

**(4)** \_\_\_\_\_

Al vecino que te encuentras en el ascensor, al portero, a tu jefe, a esa compañera que te ofrece un café a media mañana... ¡Es maravilloso ver el efecto de decir “buenos días”, “buenas tardes”, decir cosas como “que pases un buen día, que descanses o que tengas una buena noche”! Tan sencillo como efectivo. Te pone las pilas. Y si además lo acompañas de una sonrisa, el efecto se multiplica por mil.

**(5)** \_\_\_\_\_

La perseverancia, ser consecuente con tu proyecto de vida y no abandonarlo nunca son requisitos imprescindibles para lograr tu éxito y garantizar esa fuerza motora que te impulsa hacia adelante.

*adaptado de: [www.mujerhoy.com](http://www.mujerhoy.com), 12-12-2014*