

# 31 FORMAS

# DE TRABAJAR EN SU BIENESTAR

- 1 Mantenga un seguimiento de su agradecimiento y sus logros en un cuaderno; incluya 3 cosas por las que esté agradecido y 3 cosas que haya podido lograr cada día.
- 2 Controle su salud mental. Realice una prueba en [www.mhascreening.org](http://www.mhascreening.org). Es gratuito, anónimo y confidencial.
- 3 Organice una escapada de verano. Puede ser un campamento con amigos o un viaje al trópico. ¡El hecho de planificar unas vacaciones y tener algo que esperar puede aumentar su felicidad en general por hasta 8 semanas!
- 4 Trabaje en sus fortalezas. Haga algo en lo que se destaque para generar confianza en sí mismo, luego enfrente una tarea más difícil. ¡Lo puedes hacer!
- 5 Mantenga el ambiente fresco para dormir bien por la noche. La temperatura óptima para dormir es entre 60° y 67°F.
- 6 *"No es necesario que vea toda la escalera, simplemente suba el primer escalón."* -Martin Luther King Jr.  
Piense en algo en su vida que desea mejorar, y piense qué puede hacer para subir un escalón en la dirección correcta.
- 7 Experimente con una nueva receta, escriba un poema, pinte o pruebe un proyecto de Pinterest. La expresión creativa y el bienestar general están relacionados.
- 8 Demuestre amor hacia alguien en su vida a quien aprecie. Las relaciones cercanas, de calidad, son clave para una vida feliz y saludable.
- 9 Fomente el trabajo mental con unas porciones de chocolate amargo algunos días, los flavonoides, la cafeína y la teobromina del chocolate funcionan en conjunto para mejorar el estado de alerta y las habilidades mentales.
- 10 Si vive con una enfermedad mental o se encuentra en proceso de recuperación, visite [www.mentalhealthamerica.net/feelslike](http://www.mentalhealthamerica.net/feelslike). Recuerde. ¡No está solo!
- 11 En ocasiones, no es necesario agregar nuevas actividades para obtener más placer. Simplemente necesitamos disfrutar la felicidad que nos aportan las que ya tenemos. Intentar ser optimista no significa ignorar los lados más oscuros de la vida. Simplemente significa enfocarse en lo positivo en la mayor medida posible.
- 12 ¿Se siente ansioso? Canalice su niño interior y colorea durante unos 20 minutos para ayudar a despejar la mente. Elija un diseño que sea geométrico y un poco complicado para un mejor efecto
- 13 Dedique tiempo a reír. Salga con un amigo divertido, vea una comedia o vea videos ridículos en línea. La risa ayuda a reducir la ansiedad.
- 14 Salga de la rutina. Deje su teléfono inteligente en su hogar por un día y desconéctese de los correos electrónicos constantes, alertas y otras interrupciones. Dedique tiempo a hacer algo divertido con alguien en persona.
- 15 Baile mientras hace las tareas en su hogar. No solo terminará las tareas, sino que bailar reduce los niveles de cortisol (la hormona del estrés), y aumenta las endorfinas (los químicos del cuerpo para "sentirse bien").
- 16 ¿Se siente cansado? Puede bostezar. Los estudios sugieren que bostezar ayuda a controlar el cerebro y aumenta el estado de alerta y la eficiencia mental.
- 17 Relájese en un baño caliente una vez a la semana. Intente agregar sales de Epsom para aliviar los dolores y ayudar a aumentar los niveles de magnesio, que pueden reducirse por el estrés.
- 18 ¿Algo lo ha estado molestando? Pruebe sacarlo...en papel. Escribir sobre experiencias molestas puede ayudar a reducir los síntomas de la depresión.
- 19 Pase tiempo con un amigo peludo. El tiempo con los animales reduce la hormona del estrés (cortisol) y estimula la oxitocina, que estimula los sentimientos de felicidad. Si no tiene una mascota, salga con un amigo que sí tenga o trabaje como voluntario en un refugio.
- 20 *"Lo que yace delante nuestro y lo que yace detrás nuestro son pequeñas cuestiones en comparación con lo que yace dentro nuestro. Y cuando saca su interior al mundo, suceden milagros."* - Henry David Thoreau
- 21 Sea un turista en su propia ciudad. En general, las personas solo visitan las atracciones turísticas cuando viajan, pero puede sorprenderse de las cosas interesantes que hay en su propia ciudad.
- 22 Intente preparar sus comidas o seleccionar su ropa para la semana laboral. Ahorrará tiempo por la mañana y tendrá un sentido de control sobre la semana siguiente.
- 23 Incorpore ácidos grasos con omega-3 en su dieta, ya que se relacionan con un menor índice de depresión y esquizofrenia, entre sus numerosos beneficios. Los suplementos de aceite de pescado son buenos, pero comer omega-3 en alimentos como salmón, linazas o nueces también ayuda a producir bacterias saludables en el estómago.
- 24 Perdona, aunque solo sea perdonar a esa persona que le dio un empujón durante su viaje. Las personas que perdonan tienen una mejor salud mental y declaran estar más satisfechas con sus vidas.
- 25 *"Lo que parecen ser calamidades con frecuencia son la fuente de la fortuna."* - Disraeli  
Intente encontrar algo agradable en algo desagradable que haya sucedido recientemente.
- 26 ¿Se siente estresado? Sonría. Tal vez no sea lo más sencillo para hacer, pero sonreír puede ayudar a reducir la frecuencia cardíaca y a calmarlo.
- 27 Envíe una nota de agradecimiento, no por un elemento material, sino para decirle a alguien que lo aprecia. Las expresiones escritas de gratitud se relacionan con una mayor felicidad.
- 28 Haga algo con amigos y familiares, prepare una comida, visite un parque, o juegue un juego. Las personas tienen una probabilidad 12 veces mayor de sentirse felices en los días en que pasan al menos 7 horas con amigos o familiares.
- 29 Tome 30 minutos para una caminata en la naturaleza, podría ser una caminata por el parque, o por el bosque. Los estudios demuestran que estar en la naturaleza puede aumentar los niveles de energía, reducir la depresión y fomentar el bienestar.
- 30 Asegúrese de disfrutar 15 minutos de sol y ponerse pantalla solar. La luz solar sintetiza la vitamina D, que los expertos creen que eleva el humor.
- 31 *"Cualquier persona que nunca cometió algún error, nunca probó nada nuevo."* - Albert Einstein  
Pruebe algo fuera de su zona de confort para dar lugar a la aventura y emoción en su vida.