

Consejos para ser feliz

1. Sé feliz
2. Muéstrate
3. Sigue tu instinto
4. Inspírate
5. Deja de ser una víctima
6. Haz todo aquello que sabes hacer bien
7. Ama tu trabajo
8. Míralo todo desde una nueva perspectiva
9. Ten curiosidad por todo lo que te rodea
10. No te aísles
11. Júntate con los que quieres
12. Márcate objetivos
13. Acaba lo que empezaste
14. Ayuda a los demás
15. Olvídate por un día de las noticias
16. Baila
17. Mímate un poco
18. Enfréntate a tus miedos
19. Visita un museo
20. Alguna decisión es mejor que ninguna decisión
21. Haz ejercicio
22. Desenchúfate de la tele (o de Netflix)
23. Escucha música
24. Mantente en contacto con la naturaleza
25. Ánimo, tú puedes
26. Busca el equilibrio
27. Procura dormir bien
28. Lee
29. Compra flores
30. Trata de llegar
31. Programa un plan realista
32. No te compares con los demás
33. Vive el momento
34. No seas injust@ contigo mism@
35. Acepta que la vida tiene momentos buenos y malos
36. Piensa cada noche las cosas buenas que te han sucedido hoy
37. Deja que te entren las nuevas ideas
38. Cree en ti
39. Sé amable
40. Deja que la gente sepa lo especial que eres
41. Sé honest@ contigo mism@
42. No dejes que te obsesionen los pensamientos negativos
43. Céntrate en crear lo que deseas
44. Dedica tiempo libre simplemente a divertirse
45. Da las gracias a las personas que te enseñan, te apoyan, que te animan, e invítalas a un café
46. No lo olvides. El dinero no puede comprar la felicidad
47. Ofrece lo que ya no necesitas a quienes si puedan necesitarlo
48. Valora quién eres en este momento
49. Forma parte de un grupo
50. Encuentra un espacio común
51. Cuida el amor de tu vida
52. Haz una lista de agradecimientos
53. Ama a la madre tierra
54. Hazlo lo mejor posible
55. No pierdas la esperanza. Nunca sabes lo que mañana te puede traer
56. Nunca dejes de aprender
57. Aprecia lo que tienes
58. Cree en algo tan grande como tú mism@
59. Permanece junto a tus amigos y tu familia
60. Sé honest@ contigo mism@ (41)

Canción: "New Soul" de Yael Naïm (2007)