



## especial **nº50** consejos para ser más feliz

### 13. Afrontar las críticas

A menudo no nos gusta escucharlas, pues las sentimos como un ataque personal o como un rechazo. Racionaliza la crítica para comprobar que no va dirigida a ti, sino a una actitud tuya equivocada o al resultado de un trabajo que no es el esperado. Piensa que todos nos equivocamos y, a veces, en la crítica está la solución para remediarlo.



### 14. Descubre tu fuerza interior

Sólo nos damos cuenta de lo fuertes que somos en momentos extremos, pero no es necesario pasar por una tragedia para descubrir nuestra fuerza. Plántate pequeños retos y, al superarlos, descubrirás todo tu potencial.

### 15. Entiende la ansiedad

Es una emoción común, como el miedo o la tristeza, y nos afecta a todos. Si es tan intensa que coacciona tu vida, debes buscar el problema que la desencadena y solucionarlo. Si no, interprétala como una emoción más aceptando que aparezca cuando sea necesario. Puedes saber más con *La ansiedad*, de Enrique Rojas, ed. Temas de hoy.

### 16. Mejora la convivencia diaria con tu pareja

**Vive cada día con intensidad, no aplaces el cariño, mima los detalles, planea actividades para salir de la rutina y no hipoteques el presente pensando en el futuro. Te gustará "Convivir: el equilibrio en las relaciones de pareja, familiares y laborales", de Luis Rojas Marcos, ed. Aguilar.**

### 19. Quiérete como eres

Intenta pulir los aspectos que menos te gusten y potenciar aquellos de los que estés más orgullosa. Mejora un poquito cada día, pero quiérete como eres, es la mejor manera de crecer y permitir que te quieran. Te ayudará: *Aprende a quererte*, de Daphne Rose Kingma, ed. Urano.

### 17. Cultiva la alegría y el buen humor

Utiliza un lenguaje positivo, valora lo que eres y lo que tienes, en vez de quejarte busca soluciones, haz cosas que te hagan sentirte bien, decídate por películas y libros que provoquen una sonrisa... y sigue el consejo del refranero español: "Al mal tiempo, buena cara". Si practicas, esta actitud te saldrá sin darte cuenta. No te pierdas un filme muy alegre: *Odette, una comedia sobre la felicidad*.

### 18. Alimenta la confianza

Conocerte bien y aceptarte de manera sincera, con tus virtudes y tus defectos, es un primer paso para ganar confianza en ti misma. Además, debes creer en tus posibilidades y trabajar en tus objetivos de vida. Conseguirlos irá reforzando tu confianza.

### 20. Equilibrio en pareja

Aprende a escuchar a tu pareja, a aceptar sus puntos de vista sin juzgar, a compartir y al mismo tiempo respetar su espacio. Potencia la comunicación, la confianza y el respeto. Trabaja en una relación igualitaria y los resultados mejorarán tu vida.

### 21. No juzgues

Abandona la costumbre de etiquetar y evaluar a la gente y sus comportamientos, lo que no quiere decir que no puedas opinar de manera opuesta a la suya.