

11 CLAVES *para sonreír*

1 Haz ejercicio. Algunos estudios dicen que es tan eficaz como los antidepresivos. Una tabla sencilla de *cardio*, yoga o *gym* reduce el estrés y sirve para liberar endorfinas. Para motivarte, llama *happy bag* a tu bolsa del gimnasio.

2 Desayuna. No, una taza de café o té no es suficiente. Come algo sólido y prevendrás el clásico mal humor matutino.

3 Habla. No te calles nada. Tener una actitud asertiva aumenta la autoestima y aleja el sentimiento de impotencia. Además, tendrás más posibilidades de lograr lo que quieres.

4 Haz menos. La *coach* Sherri Ziff Lester dice que "mu-cha gente cree que si hace más cosas será más feliz. Y no es así: necesitamos hacer menos y tener tiempo para nosotros".

5 Invierte en recuerdos. Según un estudio, el 57 por ciento de la población se siente mejor cuando gasta su dinero en una experiencia vital, como un viaje o un curso. Sólo un 34 por ciento prefiere invertirlo en comprar cosas materiales.

6 Sal fuera. Cinco minutos caminando al aire libre son suficientes para sentirse mejor. Fijate bien, hemos dicho "caminando", no "caminando y mandando *whatsapp*s".

7 Abraza. "Cualquier tipo de afecto físico es fundamental en nuestras vidas", afirma la



"Ninguna
medicina cura
lo que no cura
la felicidad"

García Márquez

psicóloga Sonja Lyubomirsky, autora de *La ciencia de la felicidad* (Urano). "No tiene por qué ser un abrazo, se trata más del inmenso poder del tacto".

8 Di algo bonito. Coméntale a esa chica que has visto en el metro lo mucho que te gusta su vestido. ¿Te das cuenta? Ella está más feliz... y tú también. Y todo gracias a su buen gusto y tus palabras sinceras.

9 Sé agradecida. Anota todas esas cosas que te empujan a dar las gracias. Al principio

quizá te cueste verlo, pero funciona, y te ayudará a enfocar tu vida hacia lo que te gusta.

10 Duermes bien. Ya lo sabes, necesitas siete horas de sueño para recargar tu cuerpo y mente. Afrontarás cada mañana con una gran sonrisa.

11 Lléname de fotos. Todas esas instantáneas con amigos que tienes en la puerta de la nevera y en tu ordenador sirven para que sonrías. ¡No necesitas un experto para saber que tienes que mirarlas! ☺