

6. Deja de querer controlarlo todo. Es imposible controlar las cosas que no están en tu control. Lo único que realmente puedes controlar son tus pensamientos tus acciones, ni siquiera los resultados ya que estos generalmente no dependen solo de ti. El querer controlar solo trae enojo, frustración y mucha impotencia nada de lo que te puede hacer sentir bien.

Cuando haces lo correcto, cuando trabajas con gusto, cuando sabes que hiciste tu mejor esfuerzo sin tratar de controlar ni de dirigir a nadie definitivamente surge un sentimiento de satisfacción y de felicidad.



7. Deja de criticar. La crítica solo lastima, deteriora las relaciones y sobretodo no da nada constructivo. El criticar no te hace ser más inteligente ni mejor simplemente nutre tu soberbia y elimina tu posibilidad de comunicación.

Si crees que puedes ayudar, ayuda, si sabes cómo hacerlo haz lo, pero si ves que otro está haciendo algo déjalo en paz, todos somos distintos y hay muchas maneras de llegar al mismo lugar.

8. Deja de predicar. Esta es otra manera de juzgar y la verdad ¿a quién le caen bien los jueces que solo opinan y critican? *Se feliz y deja que los otros también lo sean. Cada quien tiene su historia y su*

razón, escucha, observa y aprende.

9. Deja los lamentos y el pasado atrás.

Aprender de los errores pasados es una virtud. Vivir en el pasado solo trae más reproches y frustración.

Disfruta el presente y ten fe en el futuro, después de todo ya tuviste un buen maestro: el pasado.

10. Deja de tener miedo. Este solo paraliza, limita y condiciona el crecimiento personal. Qué triste es cuando dejamos ir nuestros sueños y nuestras ilusiones por que nunca tuvimos valor de luchar por lo que tanto queríamos.

Recuerda que la vida es corta y lo único que tenemos es el hoy, aprovéchalo ,haz, lucha esfuérzate, vive, ama, sonríe y realmente se feliz.



¡¡ ASÓCIATE A PAMAC!!



¿QUIERES SER FELIZ?

Por la Co-Responsabilidad Parental



**Padres y Madres
*en acción***

www.padresdivorciados.es

usedimad@gmail.com

649 116 241

**Con tu Ayuda y Colaboración
Conseguiremos como norma general
la Custodia Compartida
de nuestros hijos**

Boletín de Suscripción:

Nombre: _____

Apellidos: _____

Domicilio: _____ nº _____

Población: _____

C.P.: _____ N.I.F.: _____

e-mail.: _____

Tlf.: _____

***Si, deseo pertenecer a la Asociación
Padres y Madres en Acción (PAMAC),
abonando la cantidad de:***

● **84´00 €** Anuales ☐

● _____ € Por Donación ☐

Ingresando en la Cuenta de la Asociación
Nº: **2038-1893-75-6000068701** ó
domiciliando el pago en el Banco/Caja: _____

Calle: _____ nº: _____

Población: _____ C.P.: _____

Entidad Oficina D.C. Cuenta

□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□

En _____ a ____ de _____ de 201__

Firmado:

Las 10 cosas que debes dejar de hacer para ser feliz. Por Estrés y Salud Mental

15.02.2013

La mayoría de las personas aseguran que para ser feliz hay que tener más, que hay que saber sumar y que el conjunto de la abundancia siempre dará como resultado mayor placer y felicidad.

¿Qué tal si cambiamos la formula y esta vez en lugar de sumar restamos, quitamos el exceso y dejamos la carga de algunas cosas innecesarias? Quizá entonces realmente podamos encontrar la felicidad tan deseada y codiciada en estos tiempos.

10 cosas que puedes **dejar de hacer** para encontrar tu felicidad y tranquilidad.

1. Deja la culpa. Ni modo, la gente comete errores, las cosas no salen como esperabas, tus expectativas no se cumplieron, te desilusionaste nuevamente. Entonces ¿Culpas a todos por tus problemas? ¿Tomaste el tiempo de reconocer tu parte en el asunto? *Tomar responsabilidad cuando las cosas no salen bien, en lugar de culpar te da poder, te da la oportunidad de poder solucionar lo que te molesta y de aceptar que quizá estabas pidiendo más de los demás limitando tu capacidad y tus potencialidades.*

2. Deja de tratar de impresionar a los demás. La calidad de las relaciones personales no tiene que ver con la cantidad de cosas materiales que tienes, de hecho estorban ya que estas solo deslumbran y confunden el verdadero valor que tú tienes como ser humano.

Se una persona genuina, sensible y agradable. Esos atributos más que impresionar logran relaciones autenticas que llenan tu alma y te hacen sentir bien.

3. Deja de querer aférrate a las cosas. Hay que dejar ir, soltarse experimentar, aprender, fracasar si es necesario y volver a intentar. El aferrarte a tus ideas y tus convicciones no te va hacer más feliz.

La verdadera felicidad llega cuando uno aprende 1000 maneras como no salen las cosas y finalmente lo logra. No temas a equivocarte, preocuparte cuando dejes de tratar.

4. Deja de interrumpir. El interrumpir es un signo de indiferencia, de soberbia y de poco interés, ¿cómo crees que la gente reacciona cuando está hablando y siente que no la escuchan?

Para que las personas sientan interés por lo que tú tienes que decir es importante que tú hagas lo mismo.

Concéntrate en lo que dicen, pregunta con interés, entiende y seguro te vas a sentir escuchado querido y aceptado, eso si te ayuda a sentirte mejor.



5. Deja de quejarte. Cuando lloras y te quejas lo único que logras es sentir lástima por ti, las victimas no son personas muy felices. Las palabras son poderosas, sobre todo las que te dices a ti misma, cuidado.

Haz lo que tengas que hacer para reparar lo que te molesta. El esfuerzo que hagas por componer lo que te lastima solo se va a traducir en un sentimiento de bienestar que se va a multiplicar cuando veas los primeros resultados.