



40 CONSEJOS PARA VIVIR MEJOR



TRATA DE HACER SONREÍR A 3
PERSONAS CADA DÍA.





CORRE DE 10 A 30 MINUTOS
TODOS LOS DÍAS.





TOMA 2 LITROS DE AGUA AL
DÍA.





PARTICIPA EN JUEGOS.





LEE MÁS LIBROS DE LOS QUE
LEÍSTE EL MES PASADO.





PASA TIEMPO CON PERSONAS
MAYORES DE 70 AÑOS Y MENORES
DE 6 AÑOS.





SUEÑA MÁS MIENTRAS
ESTÉS DESPIERTO.





NO DESPERDICES TU TIEMPO
Y ENERGÍA EN CHISMES.





SOLO TÚ PUEDES HACERTE
CARGO DE TU FELICIDAD.





SIÉNTATE EN SILENCIO POR
10 MINUTOS A MÁS CADA DÍA.





QUE NO TE IMPORTE LO QUE
OTRAS PERSONAS PIENSEN DE TI.





OLVIDA LOS PROBLEMAS DEL
PASADO.





DUERME 8 HORAS AL DÍA.





COME DE MANERA SALUDABLE Y
EVITA LOS ALIMENTOS PROCESADOS.





DATE TIEMPO PARA PRACTICAR
MEDITACIÓN Y YOGA.





PONTE METAS Y DISEÑA LA
ESTRATEGIA PARA OBTENER LO QUE
REALMENTE QUIERES.





NO TE TOMES TODO TAN
PERSONAL.





VIVE CON ENERGÍA,
ENTUSIASMO Y EMPATÍA.





NO TIENES QUE GANAR TODOS
LOS ARGUMENTOS, A VECES ES MEJOR
ESCUCHAR.





LA VIDA ES DEMASIADO CORTA
PARA PERDER EL TIEMPO ODIANDO A ALGUIEN. POR
LO TANTO, DESHAZTE DE ESOS MALOS
SENTIMIENTOS.





SONRÍE Y RÍE MÁS.





TEN UNA ALIMENTACIÓN
BALANCEADA MAÑANA, TARDE Y NOCHE.





DATE CUENTA DE QUE LA VIDA
ES UNA ESCUELA Y ESTÁS AQUÍ PARA
APRENDER.





INVIERTE TU ENERGÍA DE
MANERA POSITIVA.





PASA TIEMPO CON QUIENES
ESTARÁN PARA TI CUANDO MÁS LO
NECESITES.





POR MÁS MALA QUE SEA LA
SITUACIÓN, ATRÉVETE AL CAMBIO.





APRENDE A PERDONAR PARA
SANAR HERIDAS.





NO TE COMPARES CON OTROS,
ERES ÚNICO.





EL TIEMPO LO CURA TODO.





HAZ LAS PACES CON EL
PASADO PARA QUE NO ARRUINE TU
PRESENTE.





DESHAZTE DE TODO LO QUE NO
SEA ÚTIL, HERMOSO O ALEGRE.





DESHAZTE DE TODO LO QUE NO
SEA ÚTIL, HERMOSO O ALEGRE.





NO OLVIDES MANTENER TUS
LÍMITES.





A PESAR DE LAS
DIFICULTADES, MANTENTE FELIZ.





LLAMA A TU FAMILIA O
AMIGOS MÁS SEGUIDO.





DISFRUTA DE CADA MOMENTO Y
DE LAS NUEVAS EXPERIENCIAS QUE
TE DA LA VIDA.





ES UN NUEVO DÍA,
LEVÁNTATE, VÍSTETE Y LÚCETE.





LO MEJOR
ESTÁ POR VENIR.





AGRADECE CADA DÍA
DE TU VIDA.





ÁMATE A TI MISMO PORQUE ERES
ÚNICO Y HERMOSO EN TU PROPIA
MANERA.

