

# Cuídate...por ejemplo

## **POR EJEMPLO...** **PROGRAMA EL AÑO NUEVO PARA VIVIR MEJOR**

Se acerca el final del año.

Un buen momento para revisar y replantearse objetivos.

Cruz Roja te recuerda algunos consejos que quizá te puedan ayudar a vivir mejor.

Ten en cuenta estas sugerencias para intentar mejorar tu calidad de vida de cara al próximo año:

- Por ejemplo, intenta no ser excesivamente exigente contigo mismo: para el Año Nuevo ponte metas alcanzables, adaptadas a tus posibilidades.
- Por ejemplo, no des la espalda a lo sencillo: saborea los pequeños momentos vividos con tu familia, con tus amistades..., o simplemente paseando por una calle.
- Por ejemplo, crea colchones de tiempo en tu agenda. Si sigues estrujándolo para llegar a todo, te olvidarás de vivir.
- Por ejemplo, valora lo que tienes y saborea las alegrías: ¿cuánto hace que no celebras un éxito por pequeño que sea?
- Por ejemplo, entrena el optimismo. Repite los pensamientos optimistas. El optimismo es un hábito, y cuanto más lo entrenemos, más posibilidades tenemos de que se interiorice y llegue a ser automático en un futuro.
- Por ejemplo, expresa las emociones positivas con gestos como reír o sonreír, porque son hábitos que nos ayudan a sentirnos mejor.
- Por ejemplo, ante las dificultades, da rienda suelta a tu creatividad y adapta tu vida a tu situación actual y a tus posibilidades.

### La sonrisa como hábito saludable

Parece que el sentido del humor activa la misma zona cerebral que algunas sustancias estimulantes, de ahí que nos notemos tan eufóricos después de haberlo pasado muy bien. El sentido del humor nos ayuda a tener más calidad de vida y por ello, a sentirnos mejor. La capacidad de reírnos de las circunstancias nos permite tomar distancia. Muchas situaciones que vivimos son inevitables, pero el sentido del humor nos da un apoyo para revisarlas, reinterpretarlas y afrontarlas de una forma más adecuada.

### No olvides lo más sencillo

Ten cuidado con los riesgos de accidente que también existen en estas fechas (problemas eléctricos por la instalación de luces decorativas, sobrecarga en enchufes, cortes con los cuchillos, caídas por la nieve o el hielo, etc.). Y recuerda que el consumo excesivo de alcohol aumenta el riesgo de aparición de incidentes de tráfico, de peleas y agresiones... que al final pueden estropear la fiesta.

### Consejos para el nuevo año

Plantéate si alguno de estos consejos pueden serte de utilidad como objetivo para 2015: haz más ejercicio, deja de fumar, reduce tu estrés, come mejor, sigue las indicaciones de tu médico, mantén una higiene adecuada, dedícate tiempo a ti mismo, descansa lo suficiente, potencia tus habilidades... y seguramente te sentirás mejor.

Invierte en salud. Cuídate...por ejemplo.



Cada vez más cerca de las personas



**Cruz Roja Española**