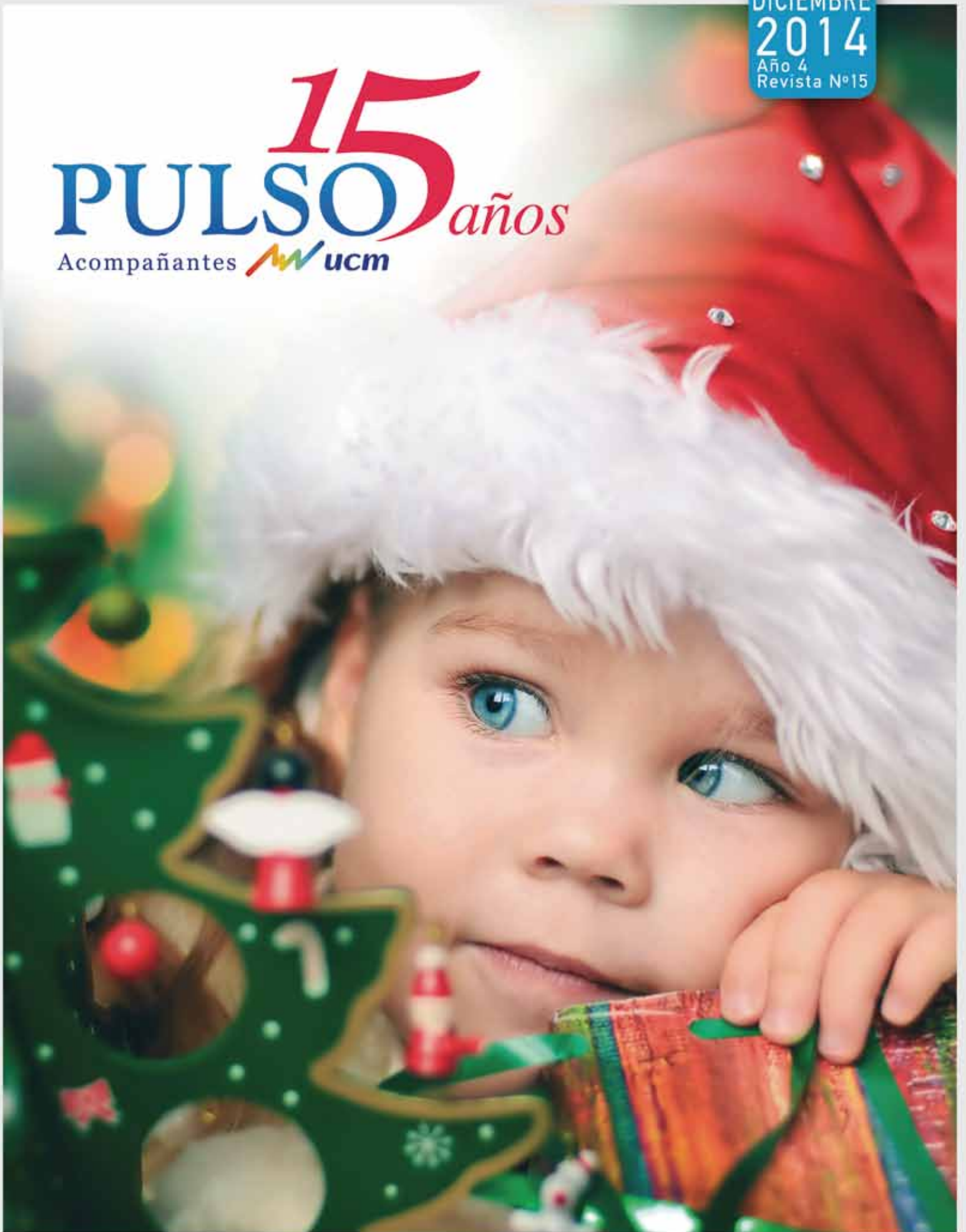


DICIEMBRE  
2014  
Año 4  
Revista Nº15

# PULSO *15* años

Acompañantes  ucm



# EL SECRETO DE LA FELICIDAD

El secreto de la felicidad esta en tu forma de ver el mundo. Solemos poner nuestra felicidad afuera, en manos de terceros, como también solemos acusar a las distintas situaciones que nos toca vivir de nuestra infelicidad.

Es importante que sepas que la felicidad esta en ti. En tu actitud POSITIVA para la vida.

Esta actitud puede ser natural, como se ve en aquellas personas que sonríen, que gustamos de estar cerca de ellas, que hablan para decir algo bueno, que son felices.

Crees tú, que estas personas ¿no tienen problemas?. Me alegra decirte que estas equivocado.

Si, tienen problemas al igual que tu y yo. Los problemas son parte de la vida.

Seguro tu admiras a estas personas, por lo cual tómalos como ejemplo y piensa: "¿Qué diría Fulanito si estuviera en mi situación?" Pues eso mismo debes decírtelo a ti mismo.

Te hago otra pregunta, si tu problema le pasara a un amigo, ¿qué le dirías? "Que vea también ¿el lado bueno?", "que va a pasar", "que duele pero va estar bien", "que se merece algo mejor" y cosas por el estilo?. Bueno, si puedes decírselo a ese amigo que tanto quieres, se tu mejor amigo y dite estas cosas a ti. Habla contigo mismo.

Recuerda que LA ACTITUD ES MAS IMPORTANTE QUE LOS HECHOS. La actitud positiva, es algo que puedes incorporar a tu vida, como tantos otros hábitos que tienes. Pues la Actitud y en este caso hablamos de ACTITUD POSITIVA, ES UN HABITO.

## **No puedes cambiar tu pasado, pero puedes intervenir en lo que vas generar en tu futuro.**

Por ende tienes que practicarlo todos los días, cuando tengas ganas y cuando no, también para que este forme parte de tu repertorio natural de conductas.

Hoy no lo es y tendrás que pensar para decir algo bueno, para ver algo bueno de la situación, para levantarte una vez más. Pero empieza a hacerlo y cada vez que lo hagas : felicítate, sigue , continua, cuando quieras acordar ya lo tendrás incorporado.

Mira a tu alrededor, te darás cuenta, como cuando tu sonríes, tu entorno, también lo hace, si tu gruñes, atacas o te cierras, tu entorno ahora lo mismo contigo.

Genera un entorno positivo a tu lado. Llega al trabajo y sonríe, di: "buen día", está comprobado que sonreír genera cambios a nivel interno que repercuten en la salud, en el humor, en la forma en que nos relacionamos. Siempre para bien.

Si tu sonríes, pero no te devuelven la sonrisa, eso ya no es problema tuyo, tu si lo has hecho bien, continua.

No puedes cambiar tu pasado, pero puedes intervenir en lo que vas generar en tu futuro.

Te has preguntado: ¿cómo es la actitud para contigo?, ¿con tu pareja? , ¿Con tus hijos?

¿Qué actitud tienes con respecto al amor?, pues ten un actitud positiva, espera que lleguen cosas buenas, permite que estas lleguen, no tengas miedo a que te lastimen, pues si alguna vez lo han hecho, tu sabes que te puedes levantar y debes aprender del pasado, no para flagelarte, sino para que esta vez te permitas ser feliz y valorar lo que si tienes.

Si te pelas con todos, tal vez tu actitud no es buena, tal vez no estés enojado, sino triste. Pero es tu actitud la que te causa daño.

Cuando piensas que toda la gente está contra ti, no puede ser... mira para ti, a veces, pensamos que el mundo gira a nuestro alrededor, pensando que los demás están viendo que hacemos bien y mal.

No es así.

## **REPROGRÁMATE**

Cambia la forma en que te hablas, háblate a ti mismo en forma positiva.

Sonríe, aunque creas que no tienes porque, sonríe porque estás vivo, porque salió el sol, porque te bañaste con agua caliente, porque hoy pude ser un gran día.

Cambia tus acciones. ¿Quieres lograr cosas diferentes, haciendo lo mismo? Pues sabes que no se puede, CAMBIA.

Antes de criticar a alguien o algo, piensa, si puedes cambiar esa frase por un halago, por algo lindo.

Mímate, quiérete, ve al gimnasio a la peluquería, si importa que te veas y sientas bien.



Si no te gusta como se ve tu pelo, puedes cambiarlo, si no te gusta tu cuerpo, puedes aprender a aceptarlo y saber que si bien no es bonito, tienes otras cualidades, todos los seres humanos, poseemos cualidades, habla en positivo de ti mismo y de los demás, descríbete, por tus cualidades y no por tus carencias.

Del 100 por ciento que nos pasa, solo nos afecta el 10, el otro 90 es tu visión sobre la situación, o el problema, a partir de hoy TEN UNA ACTITUD POSITIVA.

Solo inténtalo, tu puedes por esto te estoy escribiendo.

Puedes contarme como te fue en esta nueva etapa de ver el mundo con lentes más bellos.

Hasta la próxima entrega.

**Psic. Viviana Vaisenberg**  
**Terapeuta Cognitiva Comportamental**  
**2712 3131- 099 380379**  
**www.terapiaonline.com.uy**  
**contacto@terapiaonline.com.uy**



ÓPTICA BRIOZZO  
**CONVENIO**  
PULSO / UCM

**PULSO**  
Acompañamos a UCM

**Optica Briozzo**

**25% descuento contado**  
**10% descuento con tarjeta**

Montevideo: San José 1232 | Tel 2902 5051

**opticabriozzo.com**

Canelones: Treinta y Tres 518 | Tel 4332 3506

**Reparación de lentes sin costo**