

- 1. Un optimista non se queixa permanentemente:** unha cousa é intentar mellorar las cousas e outra lamentarse unha e outra vez.
 - 2. Os optimistas teñen prohibido terribilizar.** Saben que xeralmente nada do que pensamos nin de das situacións que enfrentamos é tan grave nin tan terrible.
 - 3. Necesitan moi pouco para ser felices.** San Francisco de Asís dixo: “Cada día necesito menos cousas, e as poucas que necesito as necesito moi pouco”
 - 4. Os optimistas coidan o diálogo interno:** non afectan os que nos sucede, senón o que nos decimos acerca do que nos sucede.
 - 5. Saben que somos o que pensamos.** Alimenta a túa felicidade e o teu benestar pensando en positivo.
 - 6. Os optimistas ven oportunidades nas dificultades,** aprenden a lección que lles ofrecen os erros.
 - 7. Son entusiastas** e están convencidos de que a confianza, o compromiso e o traballo obran milagros.
 - 8. Os optimistas disfrutan de paz interior,** irradian e comparten, aínda no medio de problemas e crises.
 - 9. Non se desgastan na crítica destructiva e a envidia.** Disfrutan “aquí” e “agora” con bo humor e con amor.
 - 10. Os optimistas tamén teñen épocas difíciles,** pero non se renden nin se deixan esmagar polo seu peso. Saben que a noite máis escura ten un claro amencer e que por encima das nubes máis densas segue brillando o sol.
- Ao final todo sae ben. E se non sae ben, e que aínda non é o final :)**

Os hábitos saudables constrúen a túa saúde, benestar e felicidade

PRACTICA SAÚDE!