

Decálogo para fomentar el optimismo inteligente en la propia vida

1. Fomenta el **pensamiento positivo**: utiliza expresiones optimistas (el lenguaje influye en las emociones), revisa tu forma de juzgar y juzgarte, da un tono positivo a tu diálogo interno, combate las creencias irracionales limitantes, recuerda que el pasado influye en el futuro pero no lo determina, rememora los recuerdos agradables y evita los desagradables.
2. Cuida las **relaciones personales**: dedica más tiempo a la familia y a los amigos, mantén una vida social activa. Acepta incondicionalmente a los demás -con sus defectos- y acéptate a ti mismo. Actúa con mentalidad de servicio y procura realizar voluntariado semanalmente.
3. Muestra tu **agradecimiento** ante el mínimo favor recibido y da gracias por todo lo que te rodea.
4. Disfruta con los **pequeños placeres cotidianos**, opta por el buen humor, sonríe cuanto puedas, identifica las situaciones que te producen alegría y búscalas.
5. Plántate **retos atractivos y estimulantes**, con una actitud activa y esperanzada.
6. Cultiva tu **dimensión espiritual**, acrecienta tu riqueza interior, busca dar sentido a tu vida. Medita con frecuencia para relajarte y clarificar tu mente.
7. **Relativiza las malas noticias**: ubícalas en un contexto más amplio, enfatiza las consecuencias positivas que pudieran tener, limita su alcance. Transforma las preocupaciones en ocupaciones y desarrolla tolerancia a la frustración.

8. **Perdona y olvida** posibles agravios. Reconoce tus errores, rectifica y asúmelo como parte del proceso de aprendizaje.
9. **Edifica tu carácter** a través de las virtudes y la fortaleza emocional: procura conocerte bien y gestionarte a ti mismo.
10. Apuesta por un **estilo de vida saludable**: aliméntate de manera equilibrada, realiza ejercicio físico y mental con frecuencia, mira en tu interior, cuida tu salud, duerme más, actúa con calma, fortalece los lazos sociales, dedica tiempo a relajarte y a descansar, sal al aire libre, etc.