Sobrevivir en la jungla urbana

Publicado por: emiddcc
Publicado el : 10-9-2020 8:05:50

Observa tus pensamientos con distancia, y no los confundas con la realidad.Así serás capaz de distinguir lo neurótico de lo útil.
Se consciente de que cualquier cosa que suceda, lo bueno y lo malo cambiará.
Evita atribuir la culpa de tu infelicidad a los demás.
Pensamientos "como mi vida es horrible" o "si fuera rico mis problemas desaparecerían" son solo falacias para no tomar el mando de nuestra vida.
En lugar de impacientarte, lee o escucha música mientras esperas el autobús.
Trata de sonreír a la gente irritada que encuentres, nunca menosprecies a los demás.
Tómate los contratiempos con sentido del humor.
No alimentes lo que te irrita, ni le des más importancia de la que tiene.
Huye de la idea de que, en la ciudad, vives amenazado por las personas y las situaciones.