

10 Reglas para la felicidad

smartrecovery.org/ smart-recovery-toolbox /
10-rules-for-happiness

1. ¡No culpes a los demás por hacerte infeliz! Asume la responsabilidad de *hacerte* feliz.
2. Date *permiso* para hacerte feliz, incluso si al hacerlo, otros son infelices.
3. Tómate el tiempo para hacer cosas que te brinden placer y alegría a corto plazo sin sacrificar tus objetivos a largo plazo.
4. Haz cosas por los demás y tu comunidad sin esperar nada a cambio.
5. Sacrifica los placeres a corto plazo y aguanta las molestias a corto plazo cuando te ayude a lograr beneficios a largo plazo.
6. Acepta la falibilidad de los demás y de ti mismo.
7. No te tomes las cosas personalmente.
8. Toma riesgos saludables incluso cuando puedas fallar ya sea en el trabajo o en tu vida personal.
9. No importa tanto lo que la gente piense de ti o de lo que estás haciendo.
10. Ve la incertidumbre como un desafío: y oportunidad para crecer.