
Calidad de vida

Publicado por juan - 08-04-2007 19:03:38

Calidad de vida es el asunto mas hablado actualmente. Eso demuestra que las personas están dejando de celebrar los avances tecnológicos para celebrar la propia vida. Este para mí es el verdadero progreso de la humanidad: percibir su existencia personal, o sea, ponerse en primero plan en su agenda, antes de los compromisos do día-a-día, cuidándose y si protegiendo, eso es, pensando en su calidad de vida.El avance de este fundamental objetivo solo ocurre cuando vosotros concluyen que:

1º Tu vales la pena

2º Tu eres la persona mas importante que existe.

¿Como anda su nivel de calidad de vida? Mire si esta en tus actividades diarias los siguientes consejos para vivir mejor:

- . Procure un sueño mejor, más profundo y reparador.
- . Involúcrese con una alimentación mas adecuada con su gasto energético diario.
- . Haga actividades físicas, introduzca el movimiento en su vida.
- . Procure tener un tiempo para su relajación y meditación.
- . Tenga la actitud simples de buscar estar presente con su cabeza donde esta su cuerpo.
- . Al despertar, antes del desayuno tome un vaso d`agua.
- . Haga respiraciones profundas y tranquilas siempre que se percibir vivo.
- . Admire más la vida que nos rodea y piense menos. No lleve la vida muy en serio.
- . Tenga amigos. Personas queridas son factores fundamentales para adquirir una vida mejor con más resultados y calidades.
- . Si posible viva cerca del trabajo.
- . Después de la comida tenga más momentos de ocio y tiempo libre.
- . No se moleste en el tráfico. Quedarse nervioso produce una mal calidad de vida, pues hace que produzcamos sustancias malas que se quedaran en nuestra corriente sanguínea.
- . Tenga una buena alimentación mental. No se olvide que para donde va su cabeza, la vida va también. Piense cosas buenas que su vida será de la misma forma.
- . Evite el odio, la rabia y el rencor porque estos son venenos que atingen a ti y no el adversario, pues llevan para la corriente circulatoria hormonas que van destruir una buena perspectiva de vida, Sea inteligente, no odie las personas. No porque sea bueno para ellas, mas porque es mejor para tu salud y felicidad.

Un saludo,

Instrutor Juan

www.capoeiraburgos.com

=====