

Consejos de una mujer para envejecer con felicidad



Consejos

- Recuerda siempre una cosa: solo tienes una vida, así que **no la malgastes haciéndote infeliz** o preocupándote por cosas que no tienen importancia.
- Busca siempre el lado bueno de las cosas. **Sé positiva.**
- Valora tu presente, “el aquí y ahora”. Es lo único que importa.
- Vive cada día con **la máxima plenitud**, disfruta de las pequeñas cosas cotidianas.

- Ten en cuenta que la vida puede cambiar en un solo instante. Si vives el momento, dará igual que tengas 30 o 60, lo importante es hacerlo todo con pasión y plenitud.
- Disfruta de la naturaleza, de tu tiempo libre. No pongas excesivas cadenas a tu vida.
- Busca un trabajo que te guste realmente. Si no te es posible, busca al menos un hobby que te haga **sentirte feliz** y realizada.
- **Sé siempre tú misma**, no lo que esperan los demás. De ese modo, envejecerás con mayor dignidad.
- Debes envejecer de forma positiva. No evites el paso del tiempo ni te obsesiones en disimular esa marca de expresión, esas arrugas alrededor de los ojos. No tengas miedo. Sé feliz con cada año que pasa en tu vida.



- Tú eres algo más que tu edad. Eres más que los 32 o los 42.
- Sé sincera siempre contigo misma. **Envejecer** es un proceso lento del que se aprende muchísimo. No obstante, es una aventura que merece la pena y, si lo ves de esta forma, siempre te notarás atractiva.
- Conserva los buenos recuerdos de tu vida y **no te “ancles” a las malas experiencias**, porque te enfermarán por dentro y se notará en tu **belleza** exterior.

- Virginia Woolf tenía razón, pero solo a medias. Una mujer necesita una habitación para ella sola para sentirse independiente y realizada, pero también un sueldo.
- Deja a un lado los estereotipos que tiene la sociedad sobre el envejecimiento. Olvídalos por completo.
- ¿De qué te vale preocuparte por envejecer? Es mejor que **te preocupes por el aburrimiento.**
- Debes tener clara una cosa: el tiempo va a pasar, quieras o no, así que, ¡empieza a vivirlo!
- Inspírate cada día, viaja, aprende, cultívate, lee, vive de una forma sencilla pero gratificante.
- No malgastes el dinero en zapatos; los hombres no se fijan en tus pies.
- No llenes tu vida con personas que no te aprecian y que solo te traen problemas.
- Sé siempre tú misma, brilla, reluce con felicidad y sé consciente de cada día de tu vida.
- ¿Para qué obsesionarte con las arrugas? Son el mapa de tu vida, llévalas con dignidad.
- Vive con intensidad y **disfruta del amor en todos sus sentidos.**
- Ofrece amor a quienes están alrededor de manera incondicional. Y aprende también a recibirlo.
- Ten hijos cuando quieras tenerlos: no hay un momento clave, nadie tiene que obligarte y tampoco hagas caso de lo que dice la sociedad. **Tú mandas en tu cuerpo y en tu mente.**
- Desarrolla tu empatía.

- Aprende a perdonar. No almacenes odios y enfados en tu [corazón](#) o envejecerás del peor modo posible.
 - Construye un buen círculo íntimo de amistades.
 - Intenta no irte a la cama cargada de problemas y enfados.
 - Sonríe cada día, cuida de tu piel y de tu alimentación.
 - **Confía en tus corazonadas**, en tus instintos.
 - No te obsesiones con ser la madre perfecta. Simplemente, ama a tus hijos y apóyalos de manera incondicional.
 - Sé siempre una guerrera, **aprende a ser autosuficiente** y desarrolla tus recursos.
 - No te dejes dominar por el miedo.
 - Nunca dejes que alguien te diga que ya eres demasiado mayor para ciertas cosas. ¡Es un error!
 - Muéstrate agradecida cada día porque siempre hay algo que aprender, incluso de las cosas más negativas. Si lo haces con ánimo, **sencillez y plenitud**, los años pasarán con mayor integridad. Y si estás bien por dentro, se notará por fuera. Seguirás siendo una mujer preciosa.
- Estamos seguros de que muchos de estos consejos te han hecho pensar. Así que, no olvides tenerlos siempre en cuenta para ponerlos en práctica. No hay que tener miedo a cumplir años, teme solo no tener una vida verdaderamente feliz.

Un abrazo fraterno

C:F "Occidente "61

Puerto Montt

2016