



Transcripción

Consejos para ser feliz Nivel B1

En algún momento de nuestra vida podemos pensar que nuestros problemas son gravísimos, podemos sentirnos las personas más desgraciadas del mundo o simplemente, estar tristes. Si conoces a alguien que se encuentra un poco deprimido, puedes darle alguno de estos consejos para ser feliz. Seguro que le servirán.

Disfruta de la vida hoy, porque tu vida no será mejor después. No esperes al fin de semana para ser feliz. No esperes a las vacaciones, ni al año que viene, ni al final de la universidad, ni cuando tengas hijos, ni cuando se vayan de casa. Disfruta la vida como es en este momento.

Si estás triste, no pares de sonreír. Tu sonrisa puede hacer feliz a alguien en cualquier momento.

No llores porque algo ha terminado. Sonríe porque ha sucedido.

Si te equivocas, no lo lamentes. Analiza por qué salió mal y qué hay que cambiar para hacerlo mejor la próxima vez. No te arrepientas.

Si escuchas comentarios que te ofenden, no los recuerdes. Recuerda los elogios.

No pierdas un buen amigo en una pequeña discusión. Si alguna vez lo has perdido, no era un buen amigo.

No intentes ganar en todas las discusiones. Acepta que los demás tienen derecho a equivocarse, acepta que los demás no opinan lo mismo que tú.

Tu trabajo no es más importante que tus amigos y tu familia. No te olvides de ellos. Si estás enfermo, ellos te cuidarán, tu trabajo no.

No sientas envidia de otras personas, porque no tienes ni idea de qué han hecho ellos para llegar hasta allí. La envidia es una pérdida de tiempo, ya tienes todo lo que necesitas.

Si crees que estás viviendo un desastre, no pienses que eres una persona desgraciada. Piensa: "dentro de cinco años, ¿esto importará?"

No seas rencoroso, perdona. La vida es demasiado corta para perder el tiempo odiando a alguien.

No digas *lo siento* con hipocresía. Dilo mirando a los ojos de la otra persona.



Transcripción

Los amigos son la familia que nosotros mismos escogemos. No abandones a los buenos amigos que te han dado afecto y compañía.

No creas todo lo que oyes.

Eres el dueño de tus palabras. No digas cosas negativas de los demás.

La vida de millones de personas es peor que la tuya. No te quejes. Observa a tu alrededor y agradece todo lo que tienes. Eres afortunado porque tienes mucho más de lo que necesitas para ser feliz.

No hagas a los demás responsables de tu felicidad. Sólo tú lo eres.