Ante la DEPRESIÓN

20 claves para Motivar

1. Ser positivo

- Buscar el lado positivo de las cosas.
- Controlar los pensamientos y huir de “Todo me va mal”.

2. Ser objetivo

- No ver solo, los aspectos negativos de nosotros mismos.
- Felicitarnos por los triunfos conseguidos.

3. Quererse a uno mismo

- Aceptarse y valorarse, en su justa medida.
- Tener un alto concepto de uno mismo, sin caer en la soberbia.

4. Asumir los problemas

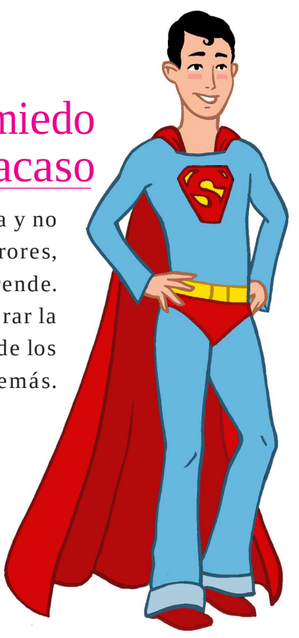
- Luchar para solucionar los problemas, pero hay cosas inevitables.
- Si la situación escapa a nuestro control, practica “Ante la tempestad no luches”.

5. No exigirse al máximo

- Sentirnos contentos de nosotros mismos.
- No intentar abarcarlo todo, somos humanos.

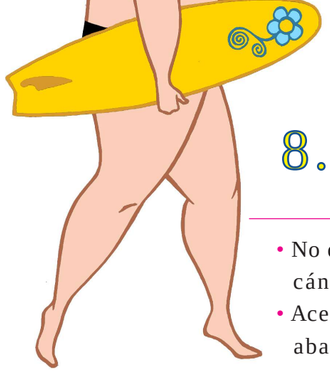
6. Ponerse metas alcanzables

- Ser realista y consciente de nuestras posibilidades.
- No buscar lo inalcanzable.



7. No tener miedo al fracaso

- Tener autoconfianza y no temer a los errores, de ellos se aprende.
- No esperar la desaprobación de los demás.

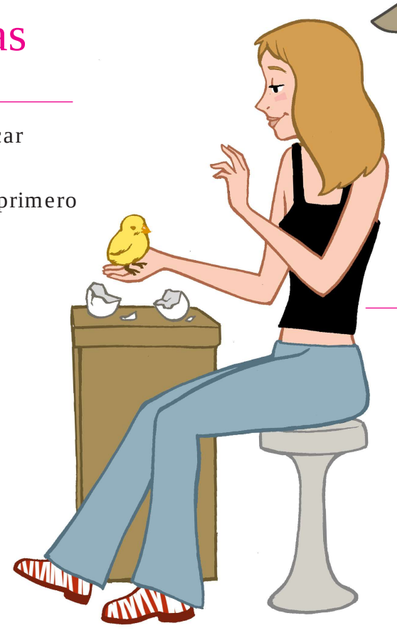


8. Aceptarse fisicamente

- No dejarse influir por los cánones de belleza.
- Aceptarse no quiere decir abandonarse.

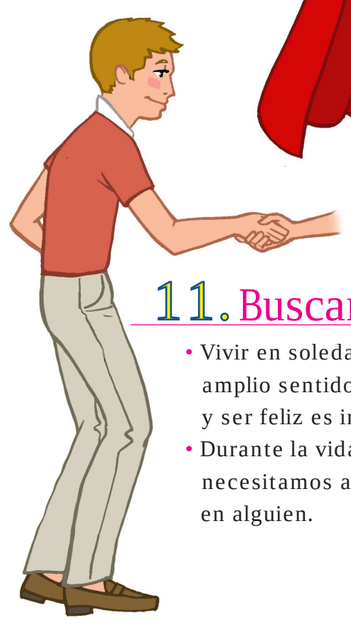
9. No dejar las cosas para mañana

- Enfrentarse a todo y buscar soluciones.
- Organizarse bien y hacer primero lo que más nos cuesta.



10. Dar importancia a las pequeñas cosas de la vida

- Saber disfrutar de los pequeños acontecimientos.
- No esperar a que nos sucedan cosas impresionantes.



11. Buscar apoyos

- Vivir en soledad (en el más amplio sentido de la palabra) y ser feliz es imposible.
- Durante la vida siempre necesitamos apoyarnos en alguien.

12. Aprovechar las oportunidades

- No justificarse con que la vida nos trata mal.
- El peor enemigo es la falta de decisión y el conformismo.

13. Vivir el presente

- No te lamentes de lo que podrías haber hecho.
- Construir un futuro de ilusiones, pero siempre disfrutando el ahora.

14. No compararse con los demás

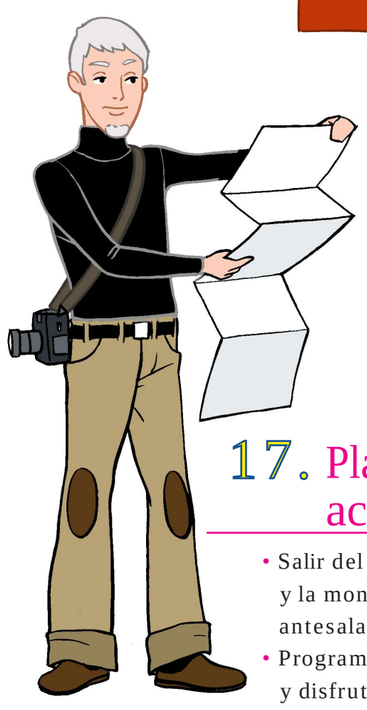
- “Todo lo hace bien y todos son más felices”, solo sirve para minusvalorarse y solo generamos sentimientos negativos de envidia y frustración.

15. Desarrollar el sentido del humor

- Cuando sentimos que todo nos sale mal, intentemos ver el lado positivo.
- Desdramaticemos e intentemos reírnos de uno mismo.

16. Controlar los sentimientos

- Controlar los sentimientos ante una ruptura sentimental o laboral, es fundamental para el equilibrio emocional.



17. Planear actividades

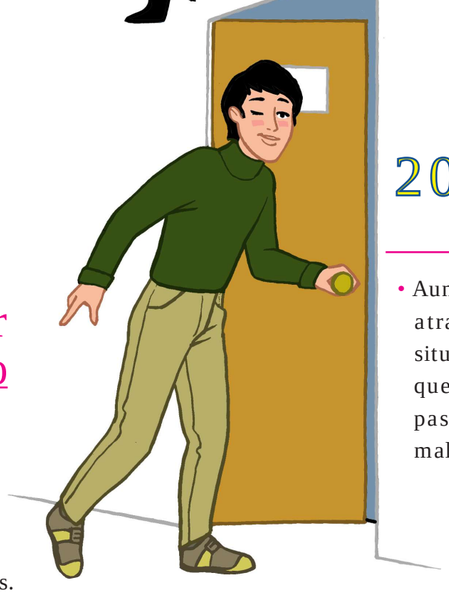
- Salir del aburrimiento y la monotonía es la antesala de la depresión.
- Programar actividades y disfrutarlas.

18. Interesarse por las personas y las cosas

- Las situaciones y las cosas no son en sí mismas ni mejores ni peores, sino que dependen del filtro de nuestros pensamientos.

19. Hacer ejercicio físico

- Que la máxima “mens sana in córpore sano” siga en plena vigencia, será por algo.
- Estaremos más a gusto con nuestro cuerpo y generaremos opiáceos naturales antidepresivos.



20. Tener esperanza

- Aunque se este atravesando una mala situación, hay que pensar que es una situación pasajera y que “no hay mal que 100 años dure”.

PESMONpharma

SNC Línea Sistema Nervioso Central

Motiván 56 Paroxetina

FAES FARMA www.faes.es