

## Por todo esto:

- Corrige lo que no te guste, Acepta lo que tienes y Nunca te arrepientas.
- Si quieres Crecer debes enfrentarte, desde hoy mismo, a tus Retos. El resultado no es importante. Los temores desaparecen al enfrentarlos.



### La FELICIDAD ...

1. Es una **ACTITUD INTERIOR**, que puedes cultivar.
2. Es una **DECISIÓN PERSONAL**, que se toma cada día.
3. Es un **CAMINO**, no una Meta.

*No busques la Felicidad en ningún lugar;*

*La Felicidad reside en tu interior.*

**Tú puedes aprender a Ser Feliz, cambiando tus pensamientos y tu Actitud ante la Vida.**

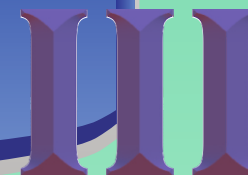
El **Área de Familia, Asuntos Sociales y Zonas de Especial Actuación** del Excelentísimo Ayuntamiento de Sevilla, a través de su **Servicio de la Mujer**, quiere realizar su colaboración a las asociaciones de mujeres de la ciudad, sensibilizando a la ciudadanía acerca de la necesidad de alcanzar una igualdad real y efectiva, en materia de Salud y Género.

# NO8DO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

Familia, Asuntos Sociales  
y Zonas de Especial Actuación

## MUJERES y SALUD



**La Capacidad de Disfrutar de la Vida:**

**Mujeres Felices,  
Mujeres Saludables**

## En busca de la Felicidad

La **Felicidad** es una de las aspiraciones que compartimos los seres humanos. En realidad, nadie quiere estar triste o vivir deprimido/a. Seguro que conoces a alguna persona que siempre está feliz, aún en los momentos difíciles de la vida.

Esas **Personas Felices**, (como tú, como yo) sienten pena, sienten tristeza, arrepentimiento, enfado...; lo que las hace especiales es, sencillamente, que no dejan que esas emociones le abruman ni paralicen su vida.

## ¿Es posible Ser Feliz cada Día?

En las Encuestas, la mayor parte de las personas declaran no sentirse felices ni creen en la felicidad; todo lo más, expresan que "la felicidad son momentos puntuales, que desaparecen pronto".

Pero la **Felicidad existe**, puede ser duradera y puede, incluso acompañarte toda tu Vida y formar parte de ti. Y alcanzarla depende sólo de un cambio de actitud y de conciencia.

La Vida consiste en la constante toma de decisiones. Todas nuestras acciones cotidianas se llevan a cabo porque ya tomamos la decisión de hacerlas (o de no hacerlas).

El **Creer** en ti también es una decisión. Y es una actitud que se puede desarrollar con la práctica.

La autocompasión y el sentirse víctima en la vida te hará perder preciosos momentos y te llevará a empeorar tu vida.

**Los Mayores Límites son los que nos imponemos nosotras mismas. La única persona que te impide creer en ti eres Tú misma.**



**En la Vida me sucedieron cosas terribles, algunas de las cuáles ocurrieron de verdad.**

## Algunos Consejos para Sentirte Mejor

Algunas recomendaciones que pueden ayudarte a estar mejor contigo misma son éstas:

1. **APRENDE.** Es bueno estar al día con lo que pasa en el Mundo. Empieza alguna actividad nueva que siempre has querido hacer y que despierta tu interés, ya sea bailar, aprender algún idioma, pintar, escribir, ....
2. **APRECIA LA VIDA.** Agradece cada mañana por despertar. Déjate sorprender por las cosas que te rodean. Enfoca tu atención en la belleza de cada ser vivo, de cada flor, de cada planta.
3. **RESUELVE LOS PROBLEMAS.** No te ahogues en la autocompasión. Tan pronto como llegue un reto, dedica tu energía a encontrar una solución. Cada obstáculo representa una oportunidad de hacer un cambio positivo.
4. **RÍE.** No te tomes la vida demasiado en serio. Cada situación tiene un lado amable. Ríete de ti misma, porque nadie es perfecto.
5. **SÉ HONESTA.** Mantén tu palabra. Sé sincera con los demás y, sobre todo, contigo misma.
6. **PERDONA.** Si guardas rencor, la única persona que resulta herida eres tú misma. Perdona a los demás, para encontrar Paz y Serenidad. Cuando cometes un error, aprende de él y perdónate a ti misma.
7. **CUÍDATE.** Tu cuerpo es tu Templo, cuídalo. Come lo más sano que puedas. Toma mucha agua. Haz ejercicio, siempre respetando los límites de tu cuerpo. Haz aquellas cosas que te proporcionan Paz Interior. Escúchate. Siente.
8. **CONFÍA EN TI.** No intentes ser alguien que no eres. Conócete a ti misma. Ten confianza en tu persona y en tus capacidades. Sabes que siempre haces lo mejor que puedes.
9. **SE PERSISTENTE.** No te des por vencida. Con Actitud te acercarás a tus metas. Haz planes y llévalos a cabo. No tires la toalla.
10. **VIVE EL PRESENTE.** La percepción que tenemos de la felicidad puede variar con la Edad; no te preocupes por ello, acepta tu momento vital.

No olvides: **LA SALUD NO SE PIERDE.**  
*O la abandonas o te la roban.*