

FOLLETO DE ALABIN



FOLLETO NO. 24
ABRIL 2015

EN ESTE NUMERO:

“ LOS 10 SECRETOS DE LA ABUNDANTE FELICIDAD ”

- 1.- LA ACTITUD:** La Felicidad es una elección que puedo hacer en cualquier momento y en cualquier lugar. Mis pensamientos son los que me hacen sentir feliz o desgraciado, no mis circunstancias. Sé capaz de cambiarte a ti mismo, y el mundo cambiará contigo... recuerda que lo único que puedes controlar en el mundo son tus pensamientos...
- 2.- EL CUERPO:** Mis sentimientos son influenciados por mi postura. Una postura adecuada genera una disposición feliz. Es importante también que hagas ejercicio, éste nos libera del estrés y genera la secreción de endorfinas, que hacen que nos sintamos bien.
- 3.- EL MOMENTO:** La felicidad no está en los años, meses, en las semanas, ni siquiera en los días. Sólo se la puede encontrar en los momentos. “Hoy es el mañana de ayer”... además la vida siempre tiene derecho a sorprendernos, así que aprende a vivir el presente sin ninguno de los traumas del pasado ni las expectativas del futuro.
- 4.- NUESTRA PROPIA IMAGEN:** Debo aprender a amarme a mí mismo como soy. Creer en ti mismo da resultados. Cuanto más te conozcas, mayor será tu ventaja con respecto a los demás.
- 5.- LAS METAS:** ¿Sabes cuál es la diferencia entre un sueño y una meta? Una meta es un sueño con una fecha concreta para convertirse en realidad. Un sueño es sólo un sueño, algo que está fuera de la realidad... así que atrévete a soñar, pero atrévete también a lograr que esos sueños se hagan realidad! “Apunta hacia la luna, pues aunque te equivoques, irás a parar a las estrellas...”
- 6.- EL HUMOR:** La sonrisa es muy importante para mejorar la autoestima. Cuando sonreímos, aunque no sintamos nada, nuestro cerebro lo entiende como una señal de que todo va bien y manda un mensaje al sistema nervioso central para que libere una sustancia llamada beta-endorfina, que da a la mente una respuesta positiva.
- 7.- EL PERDON:** Mientras tenga resentimientos y odios, será imposible ser feliz.
- 8.- DAR:** Uno de los verdaderos secretos para ser feliz es aprender a dar, sin esperar nada a cambio. Las leyes de la energía te devolverán con creces lo que des. Si das odio, recibirás odio, pero si das amor, recibirás invariablemente amor.
- 9.- LAS RELACIONES:** La sinergia es unir fuerzas y caminar juntos para conseguir cosas. Siempre que dos o mas personas se unen en un espíritu de colaboración y respeto, la sinergia se manifiesta en forma natural. Entiende a las personas que te rodean, quiere a tus amigos como son, sin intentar cambiarlos, porque cuando te sientas mal, el verdadero amigo estará allí para apoyarte y brindarte todo su amor. Así que cultiva tus amistades, ellas nos son gratis!
- 10.- LA FE:** La Fe crea confianza, nos da paz mental y libera al alma de sus dudas, las preocupaciones, la ansiedad y el miedo.

ALABIN ALTO ABASTO INDUSTRIAL S.A. DE C.V.

“El especialista en tus requerimientos Industriales y de Seguridad”