

8

ventajas de tener una actitud positiva en la vejez

centro
virtual.
sobre el
envejecimiento



Hará que seas más persistente y que no te abatas con facilidad, lo que te ayudará a conseguir tus retos

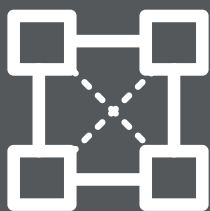
Al sonreír, crearás un ambiente feliz que atraerá a otros a tu lado



Las emociones positivas son un potente antídoto contra el estrés, el dolor y la enfermedad



Las personas positivas suelen estar biológicamente y en apariencia más jóvenes y sufren menos infartos



Perdonarás con más facilidad, entendiendo que es una forma de no dañar el presente



Te rodearás de otros optimistas, absorbiendo la energía y compartiéndola con los demás

Buscarás el beneficio de los errores para aprender, en lugar de hundirte. No quiere decir que te desanimas pero te recuperarás antes



Te importará menos correr riesgos y confiarás más en tu capacidad de resolver los problemas

