

Haz más amigos en tu vida adulta

Los antiguos filósofos, psicólogos y actuales científicos nos han confirmado que: la clave de la felicidad está en nuestras relaciones con los demás. Te mostramos un par de tácticas para nutrir tu vida con más relaciones.



1. ¡Sal de tu rutina!

Ir a los mismos lugares y hacer las mismas actividades puede limitarte el conocer nuevas personas. Haz algo emocionante, explora una nueva pasión e inscríbete o asiste a nuevos eventos, verás como estar en nuevos ambientes te abrirá puertas.

2. Elimina la idea de que tu primer pensamiento sea un NO.

Es normal sentirnos asustados por salir de la rutina y vivir nuevas experiencias. Pero piensa cuántas veces has rechazado una invitación por miedo o incertidumbre. ¡No te cierres la puerta antes de tiempo!



3. Profundiza.

Encuentra las cosas que te unen con los demás y hazlas crecer. Permítete compartir, escuchar y ser flexible con el otro. Verás que conectar con los demás te ayudará a obtener los beneficios y alegrías de una amistad.



**LOS AMIGOS DUPLICAN LA FELICIDAD
Y DIVIDEN NUESTRA TRISTEZA
¡ES TU MOMENTO DE PONERLO EN**