



PARA NO
AMARGARSE LA
VIDA DISFRUTA
DE LAS
PEQUEÑAS
COSAS QUE TE
HACEN FELIZ

TUS AMIGOS. TU
FAMILIA, DEPORTE, BALLE,
MÚSICA, NATURALEZA,
LECTURA...

EQUIPO 5

El arte de no amargarse la vida

GAËLLE



JÉRÉMY

Creo que debemos aprender a ver las cosas desde otros puntos de vista y de manera más optimista, intentando siempre evitar amargarnos el día o la vida.

No perdamos el tiempo con pensamientos negativos o enfocandonos en lo negativo de las cosas sino tratemos de buscar soluciones creativas para estos problemas o ser optimistas ante cualquier situación.

BIANCA

Aunque en nuestra vida hay momentos de tristeza, pero tenemos que aprender a resolver los problemas para ser felices y seguir adelante.

En mi opinión, deberíamos ser felices con lo que tenemos, como por ejemplo el amor de nuestra familia y de lo que podemos hacer.

Sobre todo tenemos que ser felices para que nadie pueda quitarnos la sonrisa.

CLAUDIA

En nuestra vida hay momentos de tristeza, pero tenemos que aprender a resolver los problemas para ser felices y seguir adelante.

En mi opinión, todos deberíamos ser felices con lo poco o mucho que tenemos.

ANDRE



AFONSO

A menudo no se vive con serenidad y tendemos quizás a aislarnos y a deprimirnos.

La vida debe ser vivida en toda su belleza y debemos tratar de vivirla de la mejor manera posible, intentando, por ejemplo, trabajar en nosotros mismos y tal vez hablar con alguien. Creo que es muy importante tener a alguien que nos ayude, y estamos ahí para cada una de nuestras dificultades.

TAYNARA

La ansiedad y la vergüenza chupan los colores de la vida y crean un círculo autorrealizado.

Si somos tímidos, nos distanciamos de otras personas y la imagen de nuestra misma normalmente empeora...

Sólo cuando nos aceptamos a nosotros mismo, podemos vivir la vida con alegría.

TIM

Creo que tenemos que ampliar nuestras visiones y tener la cabeza "abierta" para tener diferentes puntos de vista, para que veamos que no vale la pena estar quejándose de todo y de todos. JOAO