

LISTA DE PAUTAS A DESARROLLAR PARA TENER UNA PERSONALIDAD SANA Y EQUILIBRADA

Conocerse a sí mismo
Buscar un equilibrio entre la razón y la afectividad
Evitar el aislamiento social
Canalizar bien la imaginación
Controlar los impulsos y las tendencias
Educar el pensamiento
Aceptar la realidad
Ser tolerante
Contrarrestar los altibajos de ánimo
Evitar comparaciones excesivas o inadecuadas
Establecer lazos afectivos sanos, sólidos y sinceros
Desarrollar la voluntad y la constancia
Aceptarse a uno mismo
Digerir y superar los aspectos negativos del pasado
Intentar ser objetivos
Saber tomar decisiones
Asumir adecuadamente las responsabilidades
Comportarse con naturalidad y espontaneidad
Desarrollar y utilizar el sentido del humor
Desechar los planteamientos derrotistas
Ser discreto
Desarrollar una suficiente capacidad de adaptación
Evitar análisis excesivos e infructuosos

Ser suficientemente comprensivo
Saber escuchar a los demás
No caer en idealizaciones
Eliminar los sentimientos de envidia, venganza o rencor
No estar excesivamente pendiente de uno mismo
Expresar opiniones y sentimientos sin herir a los demás
Cultivar más lo fundamental que lo accesorio
Asumir los riesgos necesarios
No vivir anticipadamente el futuro
Buscar el lado bueno de las cosas
Afrontar las dificultades
Aprender a tolerar los fracasos y frustraciones
Saber decir "no"
Tener suficiente paciencia
Valorarse correctamente
Evitar crearse necesidades superfluas
No dar demasiada importancia al "que dirán"
Ser independiente
Comportarse con suficiente solidaridad
Buscar cauces donde desarrollar las propias capacidades

Compartir con los demás suficientes sentimientos y experiencias
Aprender a “saber querer”
Evitar un excesivo relativismo, indiferencia o escepticismo
No olvidar lo importante por el apremio de lo urgente
Buscar la moderación, evitando reacciones desproporcionadas o extremistas
Saber apreciar, valorar y recordar lo que se tiene
No demorar las obligaciones ineludibles
Mantener los lazos afectivos
Evitar amenazas, críticas, agravios o discusiones innecesarias
Saber improvisar
Evitar las continuas reflexiones existenciales
Respetar a los demás
Evitar los comportamientos demasiado confiados o una excesiva suspicacia
No caer en auto-justificaciones infundadas
Asumir las dificultades y la dureza de algunos aspectos de la vida
Diferenciar bien entre medios y finalidades
No intentar aparentar lo que no se es
Ser suficientemente comunicativo
Dominar la capacidad de sugestión

Evitar comportarse a través de impactos emocionales
Confiar lo suficiente en uno mismo
Ser oportuno
Saber disfrutar de las cosas pequeñas
Evitar una excesiva influenciabilidad
No crear a los demás expectativas que no se podrán cumplir
Intentar concluir lo comenzado
No estar excesivamente pendiente de agradar a todos
No caer en ideas sobrevaloradas
Hacer una buena distribución de tiempo
Saber tomar la iniciativa
Tener un adecuado nivel de exigencia
Tener una escala de valores
Tener una escala de prioridades
Tener un adecuado proyecto de vida
Tener unos criterios bien formados, sólidos y actuar en consecuencia con ellos
Rectificar cuando sea necesario
Buscar la satisfacción y la alegría en el trabajo bien hecho
Aprovechar el tiempo de ocio
Dedicar tiempo a la cultura
Hacer una vida sana
Valorar, cuidar y disfrutar de la familia