

# 10 Atitudes para viver feliz na 3ª idade

---

## **1º - Cuide de sua aparência todos os dias.**

Se vista bem, arrume-se como se fosse a uma festa. E a maior das festas, não é vida?

## **2- Não se tranque em casa**

Não julgue prisioneiro de sua própria casa. Saia à rua, faça passeios diários. A máquina imóvel enferruja.

## **3-Ame o Exercício como a si mesmo**

Frequente academia faça caminhada. Não permita que a inércia tome conta de sua vida, busque agilidade todos os dias.

## **4-Evite atividades e posturas de fracasso.**

A cabeça pesada, as costas encurvadas, os pés se arrastando . Estes gestos prejudicam a sua alegria de viver.

## **5- Evite falar mal de sua velhice e reclamar de dores e problemas**

Se você ficar reclamando não vai melhorar nada e acabará ficando mais doente. As pessoas querem ouvir histórias e assunto bons e nada de ficar falando de fatos ruins.

## **6-Cultive o otimismo e alegria de viver.**

Procure ter pensamentos positivos, bom humor, nas palavras, alegria no rosto. É muito importante ser simpático com as pessoas e cultivar boas amizades.

## **7-Procure útil com você e com o Próximo**

Faça um trabalho voluntário e ajude alguém que esteja precisando talvez de um sorriso, um abraço ou aperto de mão. Descubra o que de alegria em fazer e isto acrescentará anos em sua vida.

## **8- Trabalhe com as mãos e com a mente.**

O trabalho é uma terapia quando fazemos aquilo que gostamos de fazer. O trabalho artístico ou artesanal é remédio para a nossa alma e corpo.

## **9-manter vivas nossas amizades e relacionamentos**

O convívio com a família e os amigos é um verdadeiro presente de Deus. Procure interagir de forma cordial com filhos, netos, bisnetos, jovens e os velhos e queridos amigos

## **10-Deixe o passado no passado**

Pare de condenar ou se maldizer por coisas que aconteceram no passado. Lembre-se o passado nem Deus pode mudar, portanto aprenda a viver o presente de forma positiva e otimista. O homem maduro deve ser igual à lua: um corpo opaco, destinado a dar a luz.

**Antonia Braz é Palestrante, Pedagoga, Psicopedagoga e Especialista em Gestão Recursos Humanos e Presidente da Central de Voluntários de Presidente Prudente-SP**

**Veja outros artigos em :** [www.antoniabraz.com.br](http://www.antoniabraz.com.br)

**E-mail:** [antoniabraz@antoniabraz.com.br](mailto:antoniabraz@antoniabraz.com.br)

Este material pode ser reproduzido desde que citado a fonte.