



# 12 IDEAS PRÁCTICAS PARA QUE INCORPORES EL BUEN TRATO EN TU VIDA

- 1 Utiliza siempre las palabras **MÁGICAS**: ¡GRACIAS!, ¡POR FAVOR!, ¡TE FELICITO!, ¡LO HICISTE MUY BIEN!
- 2 Siempre que te sientas enojado o enojada con alguien, toma un momento para calmarte y pensar **ANTES DE HACER O DECIR** algo.
- 3 Si has hecho algo que perjudicó a alguien aunque esto haya sido involuntario: **DISCÚLPATE**.
- 4 Si has insistido en algo y luego descubres que estabas equivocado o equivocada: **RECONÓCELO**.
- 5 Esfuérzate por **DECIR CON CLARIDAD LO QUE QUIERES O ESPERAS** de los o las demás.
- 6 Si no entiendes o te desconcierta la conducta de alguien, no interpretes: **PREGÚNTALE**.
- 7 Practica siempre **PONERTE EN EL LUGAR DEL OTRO U OTRA** y trata de entender, desde ese lugar, sus motivaciones, sus razones y sus necesidades.
- 8 Interésate activamente por los y las demás, toma la iniciativa y demuéstrate dispuesto o dispuesta a escucharles.
- 9 **SÉ TOLERANTE**, todos y todas tenemos nuestros días difíciles y nuestras manías.
- 10 Nunca te vayas a dormir con un disgusto: **RESUÉLVELO** directamente con la persona o en tu propio corazón.
- 11 **DI LO QUE SIENTES A LAS PERSONAS QUE AMAS**, no te lo calles ni lo dejes para después: Cada día debe tener por lo menos **UN ABRAZO**.
- 12 **TRÁTATE BIEN**: come sano, duerme suficiente, baila, canta a todo pulmón, conversa de cosas hermosas, mira la naturaleza, ayuda a quien lo necesita, mírate al espejo y sonríe.