

DIEZ CONSEJOS PARA VIVIR CON LA FIBROMIALGIA

1. Haz conexiones . Buena relación con familiares cercanos, amigos y otros son importantes. Acepta ayuda y apoyo de los que te quieren. Ayudar a personas en tu tiempo libre, también puede beneficiar a la persona que ofrece esa ayuda.
2. Evita ver las crisis como problemas insuperables. Intenta mirar más allá del presente a cómo las circunstancias futuras pueden ser un poco mejores. Mientras intentas sobrellevar situaciones difíciles, intenta encontrar alguna mejoría aunque sutil.
3. Acepta que el cambio es parte de la vida. Como resultado de situaciones adversas, algunas metas quizás ya no son alcanzables. Aceptando las circunstancias que no se pueden cambiar, puede ayudarte fijarte en circunstancias que sí puedes cambiar.
4. Mira hacia tus propósitos. Desarrolla algunas metas realistas. Haz regularmente algo que te permite alcanzar esas metas, por muy pequeño que te parezca.
5. Haz acciones decisivas. Actúa sobre las situaciones adversas tanto como puedas. Actúa mejor que despegarte completamente de problemas y factores estresantes, deseando simplemente desaparecer.
6. Busca oportunidades para re-descubrirte. Las personas a menudo aprenden algo sobre se mismo y pueden descubrir que, como resultado de su lucha con la pérdida, han crecido de algún modo.
7. Alimenta una imagen positiva de ti mismo. Desarrolla confianza en tu aptitud de resolver problemas y confía en tus instintos, eso ayuda a construir resistencia.
8. Mantén las perspectivas de las cosas. Incluso cuando ves hechos muy dolorosos, intenta considerar esa situación en un contexto más amplio y mantén una perspectiva a largo plazo. Evita hacer una montaña de un grano de arena.
9. Mantén una expectativa esperanzadora. Una perspectiva optimista te permite ver las cosas buenas que pasan en tu vida. Intenta visualizar lo que quieres, mejor que preocuparte de lo que te da miedo.
10. Cuídate. Presta atención a tus propias necesidades y sentimientos. Haz actividades que te gustan y te relajan.

