

# ¡Placer!

“La vida es mejor cuando está espolvoreada abundantemente con muchos placeres...”

Si comer es su fuente principal de placer, intente encontrar placeres adicionales que no se relacionen con la comida.

Considere lo siguiente:

## ¡Planee los placeres!

- Haga una lista de actividades o experiencias que le producen placer.
- Busque oportunidades para sentir placer.
- Busque calendarios de eventos en el periódico, la radio o la televisión. Vaya a algunos de esos eventos que le interesan.
- Planee actividades placenteras, como bailar, pescar, jugar a los bolos, golf, caminar con amigos o tomarse unas pequeñas vacaciones.



## ¡Disfrute de los pequeños placeres cotidianos!

- “Deténgase a oler las rosas...”
- Reduzca lo suficiente su ritmo de actividad para **gozar** el placer de las cosas cotidianas. Dígase a usted mismo “esto se siente realmente bien”. Aquí tiene algunos ejemplos:
  - Dormir
  - Reír
  - Ducharse o tomar un baño
  - Relajarse simplemente
  - Oler ciertas fragancias
  - Conducir el carro (algunas veces)
  - Tener una conversación placentera
  - Tener relaciones sexuales
  - Disfrutar de la luz del sol
  - Sentir calidez cuando hace frío o el aire fresco cuando hace calor
  - Hacer algo bien

¿Cuáles son algunos de los placeres que podría disfrutar? Escríbalos y haga un plan para comenzar hoy.

