

Apunts bàsics / resum idees

1. El nostre *benestar* depèn de **factors** com:
 - a. trobar-nos bé **físicament**
 - b. tenir les **necessitats bàsiques** cobertes
 - c. **estar a gust** amb nosaltres mateixos
 - d. mantenir **bones relacions**
2. A vegades ens equivoquem: una “**conducta de risc**” és el comportament que posa en perill de salut física o mental de qui el fa. Solen ser hàbits que repetim amb certa freqüència i que acaben provocant “malestar”.
3. Els hàbits perjudicials arruïnen una “vida saludable” i **només es poden evitar** si:
 - a. estem **convençuts** que el volem abandonar
 - b. tenim **força de voluntat** per a combatre’ls
4. Els passos per a evitar “conductes de risc” són:
 - a. **Concentrar-se**: observar com ens sentim, l’estat d’ànim propi, autoconeixement
 - b. **Pensar**: què ens mou a tenir conductes “negatives”, *per què les desitgem?*
 - c. **Fer**: alternatives a allò que ens adonem que cal evitar
 - d. **Triar**: la possibilitat millor, aviat, amb premi i difonent-ho com a èxit
5. Gandhi dona un savi **consell**: “Viu com si anessis a morir demà, aprèn com si anessis a viure per sempre”