

NUESTROS ENEMIGOS



1
No te pongas unos zapatos con los que materialmente vas viendo las estrellas. Un calzado comodo te evitará esos sufrimientos capaces de sacar de quicio a cualquiera.

HAY un refrán en el que el pueblo español expresa su imperturbable serenidad ante las contrariedades, es el popular y filosófico «Al mal tiempo buena cara», y es porque el instinto del pueblo sabe muy bien que al poner buena cara al mal tiempo éste se convierte muchas veces en bueno de verdad. Esa actitud tranquila da a las personas que la poseen lo que se llama vulgarmente una buena moral.

Pero enemigos de la tranquilidad femenina son los nervios, y aunque ya están pasadas de moda las escenas aparatosas y los ataques, aquéllos se vengán solapadamente y nos producen muchas veces esas crisis de impaciencia, ese no aguantarnos a nosotras mismas, esos nervios de punta que se traducen en una palabra brusca, en un gesto de desagrado que nos alejan del ideal de mujeres encantadoras que todas queremos ser y, lo que es peor, alejan de nosotras la felicidad.



2
No te acobardes por el exceso de trabajo y responsabilidad, manos a la obra que eres capaz.



3
No tomes demasiados medicamentos ni pocimas. Si tu salud no es buena consulta con un buen médico y sigue sus prescripciones.



4
No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy. Te evitarás el desasosiego que produce un trabajo atrasado é in-vitable.



5
No te déjes abatre por las pequeñas contrariedades. Lo que hoy te hace llorar quizá mañana te haga reír.



6
¡Cuidado con la susceptibilidad! Hay mujeres que se envenenan a vida con este defecto. Muchas veces la gente no tiene la mala impresión que le suponemos.



7
No te complazcas en recordos tristes. Olvida cuanto te haya podido suceder de desagradable y fija tu imaginación en los puntos felices de tu vida.



8
No seas tampoco envidiosa. Es imposible ser feliz sino puedes soportar con tranquilidad que tu mejor amiga estrene un vestido, saque un buen novio o tenga un éxito cualquiera.



9
Las depresiones nerviosas son debidas con frecuencia a intoxicaciones por falta de ejercicio y aire puro, un largo paseo por el campo o un deporte cualquiera basta para devolvernos nuestra serenidad y optimismo.



10
Y si atraviesas un momento doloroso no te mates de aturdirte, por el contrario recoge y reza: esto será lo unico que te proporcionará una verdadera resignación y tranquilidad.