



APRENDA A SER FELIZ

Cómo ser feliz: Consejos para encontrar la felicidad y disfrutar el día a día

¿Está cansado de esperar que llegue la felicidad? ¿Sabe cómo ser feliz?. A pesar de lo que leíamos en los cuentos de hadas, la felicidad no aparece por arte de magia ni tocando con una varita, pero si es algo que en cierta medida se puede favorecer. No espere más y comience a seguir estos consejos.

Cómo ser feliz: Lo que la ciencia nos dice

Sólo un pequeño porcentaje de los informes sobre la felicidad de la gente, puede ser explicado por las circunstancias personales. Parece que la mayor parte de lo que determina la felicidad se debe a la personalidad y a los pensamientos y comportamientos que se pueden cambiar. Se puede aprender a ser feliz desde la infancia o por lo menos un poco más feliz.



Las personas que son felices parecen saber intuitivamente que su felicidad es la suma de sus opciones de vida, y su vida, se basa en los siguientes pilares:

- Dedicar tiempo para la familia y amigos
- Apreciar lo que tienen
- Mantener una perspectiva optimista



- Tener un objetivo a cumplir
- Vivir el momento

Cómo ser feliz: Práctica, práctica, práctica

Buscar la felicidad no es tan fácil como apretar un botón, pero estas recomendaciones, pueden ayudarle:

1. Invertir en las relaciones

Rodéese de gente feliz, de las personas con un buen estado de ánimo. Es importante contar con amigos y familiares que celebren sus éxitos de la vida y le apoyen en los momentos difíciles. No dé por hecho que tiene estas relaciones, debe de esforzarse en mantenerlas y cuidarlas.



2. Expresar gratitud

La gratitud es algo más que decir gracias. Es un sentimiento de admiración, aprecio y agradecimiento a la vida. Vamos por la vida sin reconocer la buena fortuna, a veces se necesita una enfermedad grave u otro acontecimiento trágico para sacudir a la gente a apreciar las cosas buenas que posee. No espere a que algo así suceda.

Valore cada día las cosas que tiene y cuando tenga un pensamiento ingrato con alguna persona, intente siempre recordar un motivo de agradecimiento. Enseñe a sus hijos a ser agradecidos. Deje que la gratitud sea el último pensamiento antes de ir a dormir y su primer pensamiento cuando se levanta por la mañana.

3. Cultivar el optimismo

Desarrolle el hábito de ver el lado positivo de las cosas. No tiene que llegar a ser excesivamente optimista, obviamente suceden cosas negativas en ocasiones, sería absurdo pretender lo contrario. Pero no deje que los efectos negativos cambien el color de toda su



visión de la vida. Recuerde que casi siempre lo que es correcto sobre usted, triunfa sobre lo que está mal.

Si no es una persona optimista por naturaleza, le llevará tiempo cambiar su actitud. Empiece por reconocer sus pensamientos negativos y después responda a estas preguntas:

- *¿La situación es realmente tan mala como pienso?*
- *¿Hay otra manera de ver la situación?*
- *¿Qué puedo aprender de esta experiencia que me pueda resultar útil en el futuro?*

4. Tener un objetivo a cumplir

Las personas que intentan cumplir una meta – cuidar un jardín, mantenerse en forma, cuidar de los niños o buscar la espiritualidad – suelen ser más felices.

Tener un objetivo proporciona un sentido de propósito, refuerza la autoestima y une a las personas. Lo importante no es cuál es su meta sino que el proceso de trabajo para conseguirla, sea significativo para usted.



Trate de relacionar sus actividades diarias con objetivos a medio y largo plazo, el cuidado de los hijos y el mantener un estilo de vida saludable son excelentes objetivos a cumplir.

¿Está involucrado en algo que le gusta? Si no lo está, hágase las siguientes preguntas para encontrar su propósito:

- *¿Qué me hace disfrutar y me da energía?*
- *¿Cuáles son mis mayores logros?*
- *¿Cómo quiero que otros me recuerden?*



5. Vivir el momento

No posponga la alegría a la espera de que llegue un día en el que esté menos ocupado y más relajado, ese día puede no llegar nunca.

Busque oportunidades para saborear los pequeños placeres de la vida cotidiana. Disfrute de un buen paseo en compañía de sus hijos, la naturaleza es un entorno ideal para compartir vivencias con ellos. Céntrese en los aspectos positivos en el momento presente, en lugar de vivir en el pasado o preocuparse por el futuro.

Y no olvide que es el ejemplo a seguir para su familia, si aprende a ser feliz todas las personas de su entorno se beneficiarán, serán un poco más felices e intentarán imitarle.



Fuentes:

http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/how-to-be-happy/art-20045714/?utm_source=newsletter&utm_medium=email&utm_medium=email&utm_campaign=housecall%2f%3futm_source%3dnewsletter&utm_campaign=housecall&pg=2

<http://psicoterapia-breve.es/que-es-la-psicologia-positiva/>

<https://www.psychologytoday.com/blog/the-power-prime/200910/parenting-raising-happy-children>