

11 ACTITUDES PARA SER FELIZ DESDE HOY

¿POR QUÉ NO EMPEZAR **YA A SER FELICES?**

Cómo decía el filósofo griego Aristóteles, “**todos estamos de acuerdo con que queremos ser felices**”. Sin embargo, en muchas ocasiones, el camino para alcanzar esa máxima se nubla o se vuelve impracticable.

Más aún cuando uno no se permite ser feliz en su cuerpo, con sus propias circunstancias, contexto y realidades personales.

Una persona es feliz cuando “su disposición normal para la vida implica estar contento con las cosas que actualmente funcionan bien y avanzar para mejorar las que todavía necesitan un ajuste. Quien asume con serenidad los desafíos de la cotidianidad, sin resignarse, pero sin afanarse”.

En últimas, la felicidad es un fin en sí mismo; “Su importancia radica en qué entiende cada persona por felicidad y en la búsqueda de esta”.

Aunque no es algo fácil de conquistar en la actualidad porque los criterios que impone la sociedad son, a grandes rasgos, imposibles de alcanzar. “Las personas no son capaces de ver su magnificencia interna porque están perdidos buscando lo de afuera (éxito, dinero, belleza...). Hay un gran vacío en nuestra cultura occidental porque hemos confundido qué es el amor propio. **Nacemos en un mundo lleno de vacíos que intentamos suplir con objetos**”.

La presión que ejercen los familiares y el resto de sujetos del entorno también puede suponer un lastre en aras de alcanzar la felicidad. De hecho, hay personas que no realizan sus sueños porque piensan que dejarán de ser aceptadas en sus núcleos familiares, laborales o sociales.

Así, ser feliz con lo que se es, resulta en ocasiones una tarea complicada, “uno trata de estar en armonía con lo que es, con lo que tiene, pero cada vez que prendes el televisor, te bombardean con ideales inalcanzables de belleza, de riqueza y de erudición, por lo que el riesgo a cuestionarse la realidad personal es muy alto”.

Uno de los grandes dilemas a los que se enfrenta una persona en su cotidianidad en el camino hacia la felicidad es dilucidar cuándo se está siendo demasiado exigente consigo mismo o, por el contrario, esa misma exigencia le está privando de ver todo lo bueno que ha alcanzado en su vida. “El punto de inflexión está en la conciencia; esto es, si yo estoy siendo el ser que puedo ser, porque muchas veces no somos capaces de ver todo el potencial que tenemos. Otras, la exigencia es tan alta que nos distorsionamos y nos obligamos a alcanzar cosas a las que nosotros mismos sabemos que no podemos llegar”, considero que lo lógico es dar siempre lo mejor de uno. “Y solo yo como ser, puedo conocer mis capacidades”.

La única estrategia para ser feliz con uno mismo es establecer qué es lo que uno quiere y “comenzar a ser lo que verdaderamente somos, sin tanta puesta en escena; sin tanto maquillaje facial, emocional, material”. Esto implica, dejar de hacer cuentas de lo afortunado que son los demás y comenzar a percatarse de todo lo bueno que encierra cada uno de nosotros.

TE PROONGO SEGUIR ESTAS REGLAS:

1. CONOCE LO QUE QUIERES.

“La felicidad empieza por poder contestar diariamente la pregunta ¿qué es lo que quiero hoy?, y satisfacer las necesidades que se desprendan de nuestras respuestas”. Es imprescindible preguntarse cuestiones sencillas, como qué quiero comer o cómo me visto, hasta llegar a temas más delicados: “¿Quiero esta relación?, ¿quiero ir a esa cena de negocios después de haber estado trabajando ocho horas seguidas? Una vez realizadas, hay que ser coherente con uno mismo y ponerlas en práctica.

2. INICIA TUS METAS POR PEQUEÑOS LOGROS.

Para poder ser feliz con uno mismo, hay que saber celebrar las pequeñas conquistas que se van alcanzando en el camino. Apreciar los triunfos que se han logrado, del trabajo y esfuerzo que han supuesto, y disfrutar del momento antes de ir por el siguiente logro.

3. SÉ AMOROSO CONTIGO MISMO.

Del mismo modo que somos indulgentes con los errores, defectos y fallos de los demás, deberíamos serlo con los propios. Recordemos que “todo empieza por cuidarse uno mismo, respetarse, tratarse bien. En la medida en que yo logro todo eso, así me comportaré con el resto. Si estoy lleno de veneno, trataré con veneno todo lo que me rodea”.

4. BUSCA LA FELICIDAD DENTRO DE TI.

Recordemos que conseguir la felicidad radica en uno mismo. “Que mi felicidad no dependa de las circunstancias externas. La felicidad debe empezar por uno mismo”. Este ideario, indica, pasa por creer en uno mismo, disfrutar de lo que uno es y darse la importancia que merece. Hay que evitar las exigencias engañosas y poco productivas del tipo “debería ser, debería tener...”

5. PERSIGUE TUS SUEÑOS.

Tener la determinación de alcanzar lo que se propone, al margen de las opiniones procedentes del exterior. que “hay que conocer tus sueños y marcarse acciones para conseguirlos, siendo responsable de tus propios límites”. Resulta pues, imprescindible para ser feliz, ser capaz de cultivar ilusiones. Y luchar por lo que se quiere.

6. PIENSA CADA NOCHE TRES COSAS BUENAS Y AGRADABLES DEL DÍA.

“Ya sea una canción, un sabor, una charla, Considero de manera muy personal que este hábito permite tomar conciencia de las cosas positivas que le suceden en su día a día y que pasan inadvertidas.” Nuestra vida es mucho más bonita de lo que creemos (con los

problemas y todo) y les recuerdo **LOS PROBLEMAS NO EXISTEN – yo los llamo situaciones por mejorar.**

7. FÍJATE METAS REALIZABLES, PERO AMBICIOSAS

“Si me propongo algo imposible, estoy descartando de antemano la posibilidad de tener éxito, pero si me propongo algo muy simple, le estoy diciendo a mi cerebro que yo no puedo aspirar a más y me voy a sentir abatido(a)”. Las metas deben ser posibles y estimulantes. Recuerden hay que soñar con llegar al SOL, así solo lleguen a la LUNA, esto ya es un logro que otros no pudieron TU SI.

8. TRANSFORMA LAS PREOCUPACIONES EN OCUPACIONES

Les recuerdo, “las preocupaciones son emociones muchas veces difíciles de controlar. Las ocupaciones pueden ser trabajadas de forma consciente, y permiten irse marcando objetivos tangibles hasta conseguir el resultado deseado que nos haga felices”.

9. NO DEJES DE SONREÍR

“Cuando compartes tu sonrisa se abre un mundo de posibilidades a tu alrededor”, una sonrisa es una carta de presentación infalible al mundo.

10. ALÉJATE DE PERSONAS NEGATIVAS, TÓXICAS O CHISMOSAS

Ojo “una persona que está siempre insatisfecha, siempre reaccionando a todo, interpretando la realidad por el lado más oscuro posible, irradia inevitablemente esa energía a su entorno. Una buena compañía es más influyente de lo que creemos”. **ESTÁ EN UNO DE MIS TRINOS EN TWITTER**

11. SÉ AGRADECIDO (esto lo recalco mucho - a cada instante)

Con el entorno que rodea, con la realidad personal, con las personas queridas, con la vida. Dar las gracias por las cosas que nos hacen felices es un acto que ayuda a valorar lo que uno es y tiene, **SER AGRADECIDO ES LO MAS VALIOSO QUE PUEDE TENER UN SER HUMANO, la ingratitud es algo que no debe estar en el ALMA y sentimientos de un SER HUMANO**

Dr. LUIS CARLOS TENORIO HERRERA:

VERITAS

JUEVES 23 DE JULIO DE 2020.

