



## ¿Qué es para mí la felicidad?

¿Has tomado la decisión de ser feliz? Añade en tu proceso y en tu objetivo presente la felicidad.



¿Sabés cómo ser feliz? o tal vez ¿esperas que la felicidad te encuentre, como por arte de magia?

**Pregúntate:** ¿Si fueras feliz al 100%, qué tendría tu vida ahora que no tiene?

**¿ Cuáles son los momentos más felices?**

Piensa tantos momentos felices como quieras, no te cortes.



¿Qué acciones podrías empezar desde hoy para que te ayude a ser más feliz? Anotalas, deben ser acciones concretas que te vayan acercando más a la felicidad.

Ahora ve más allá y piensa en esas cosas que te alejan de la felicidad,



¿Qué deberías dejar de hacer para ser más feliz?

¿Qué cosas haces y quieres seguir haciendo que te ayudan a ser feliz?

¿Si pudieras pedir un deseo, qué pedirías?



La Ciencia dice que en la felicidad las medias no sirven, la clave es el equilibrio, es muy difícil ser feliz teniendo un 10 en tu profesión y un 2 en la vida personal, cuando elaboras tu rueda de la vida. Un objetivo sin equilibrio será un avance puntual pero no una transformación. Por ellos en el próximo capítulo hablaremos del equilibrio, porqué todo va conectado.

Para ser feliz, no solo basta con decirlo, hay que ser coherente con la decisión con el compromiso de querer ser feliz y hay que entrenar, la felicidad también se puede entrenar, y esto lo dice la ciencia, no lo digo yo y en “la metodología positive tools” así lo enseñan.

**Según la ciencia, la mayor parte de lo que determina nuestra felicidad se debe a la personalidad y lo que es más importante, a nuestros pensamientos y comportamientos, actitudes que se pueden cambiar.**

**Por eso decimos que la felicidad se puede entrenar, tú puedes aprender a ser feliz, o al menos más feliz.**

Seguramente pienses que influye en ser más feliz el hecho de que la felicidad proviene de si tienes más dinero, más estatus, una casa grande, un buen coche y todas esas cosas materiales o de si eres más o menos guapo, o atractivo, o tal vez de vivir una vida libre de estrés pero se ha demostrado que la realidad es que las personas que tienen riqueza, belleza o menos estrés no son precisamente el promedio de personas más felices que las que no disfrutan de todas esas cosas.



Las personas felices se ha visto que su felicidad es la suma de sus elecciones de vida, y sus vidas las basan en algunos de estos pilares:

- Dedicar tiempo a la familia y los amigos
- Valorar lo que tienen
- Mantener una actitud positiva
- Tener una sensación de propósito
- Vivir el momento

Por ello paso a paso trabajamos con buscar lo que nos hace felices a cada uno de nosotros, descubrir que queremos en la vida, para tener esa sensación de propósito, por otra parte el aprender a querernos, amarnos, valorarnos, es decir construir una base sólida para nuestra autoestima.

El mejorar nuestra actitud con cambió de pensamientos y creencias, y especialmente en nuestras acciones viendo la vida y viviéndola desde otra perspectiva, desde otro prisma, de manera positiva.

La felicidad es disfrutar de cada momento del ahora, por ejemplo de escuchar, música, ¿Cuánto hace que no escuchas música?, pero poniendo atención en cada uno de los instrumentos, de los silencios. Antes escuchaba música por escuchar por tener algo de fondo, como para sentir compañía, porqué la música también produce ese efecto, pero con mi pareja aprendí a escuchar de verdad, a sentir la melodía, a fijarme en cada uno de los



instrumentos, cuando entran, cuándo simplemente acompañan al principal, escuchar sintiendo, emocionandote en cada uno de los acordes, con las notas, eso es felicidad, sentir la música a flor de piel. Si no has escuchado música hace tiempo, o no de esta manera, te invito a que lo hagas y si no, canta una canción cualquiera que se te venga en la cabeza, a lo mejor no acertarás en la entonación ni en la melodía, pero soltarás una carcajada y eso provocará el mismo bienestar o placer.

Disfrutar de un paseo junto al mar, andando por la orilla, cuando el mar te toca los pies y te sumerge en una sensación de placer, de frescor, de sentirte viva, tener el hábito de la gratitud, agradecer por todo lo que tenemos, por nuestros logros, ser agradecidos es un acto de humildad.



