

## **ALGUNAS PAUTAS PARA (INTENTAR) SER FELIZ**

### 1.- La Actitud

La Felicidad es una elección que puedo hacer en cualquier momento y en cualquier lugar. Mis pensamientos son los que me hacen sentir feliz o desgraciado, no mis circunstancias. Sé capaz de cambiarte a ti mismo, y el mundo cambiará contigo.

Recuerda que lo único que puedes controlar en el mundo son tus pensamientos...

### 2.- El Cuerpo

Mis sentimientos son influenciados por mi postura. Una postura adecuada genera una disposición feliz. Es importante también que hagas ejercicio, éste nos libera del estrés y genera la secreción de endorfinas, que hacen que nos sintamos bien. Mira siempre hacia arriba y solo podrás reír, pues no conozco a nadie que haya podido llorar en esa postura.

### 3.- El Momento

La felicidad no esta en los años, meses, en las semanas, ni siquiera en los días. Solo se la puede encontrar en los momentos. "Hoy es el mañana de ayer"... además la vida siempre tiene derecho a sorprendernos, así que aprende a vivir el presente sin ninguno de los traumas del pasado ni las expectativas del futuro. Recuerda que la Felicidad no es una meta, sino un trayecto. Disfruta de cada momento como si en él se combinaran tu pasado, tu presente y tu futuro.

### 4.- Nuestra Propia Imagen

Debo aprender a amarme a mí mismo como soy. Creer en ti mismo da resultados. Cuanto más te conozcas, mayor será tu ventaja con respecto a los demás. Hammarshold decía: "El camino más difícil es el camino al interior"... pero, al menos una vez en la vida, debemos recorrerlo.

### 5.- Las Metas

¿Sabes cuál es la diferencia entre un sueño y una meta?

Una meta es un sueño con una fecha concreta para convertirse en realidad. Un sueño es solo un sueño, algo que esta fuera de la realidad... así que atrévete a soñar,

pero atrévete también a lograr que esos sueños se hagan realidad! "Apunta hacia la Luna, pues aunque te equivoques, llegarás a las estrellas..." Y cuando te pongas una meta difícil o creas que tienes un sueño imposible, recuerda que el éxito es sólo la recompensa, pues lo que vale es el esfuerzo.

### 6.- El Humor

La sonrisa es muy importante para mejorar la autoestima. Cuando sonreímos, aunque no sintamos nada, nuestro cerebro lo entiende como una señal que todo

va bien y manda un mensaje al sistema nervioso central para que libere una sustancia llamada beta-endorfina, que da a la mente una respuesta positiva. Dicen que una sonrisa cuesta menos que la electricidad, pero que da más luz. Además, con cada sonrisa siembras una esperanza.

### 7.- El Perdón

Mientras tengas resentimientos y odios, será imposible ser feliz. Lo maravilloso del perdón no es que libera al otro de su eventual culpa, sino que te libera a ti de un sufrimiento.

### 8.- Dar

Uno de los verdaderos secretos para ser feliz es aprender a dar, sin esperar nada a cambio. Las leyes de la energía te devolverán con creces lo que des. Si das odio, recibirás odio, pero si das amor, recibirás invariablemente amor. Solo el que aprende a dar está en camino descubrir la verdadera felicidad.

### 9.- Las Relaciones

La sinergia es unir fuerzas y caminar juntos para conseguir cosas. Siempre que dos o más personas se unen en un espíritu de colaboración y respeto, la sinergia se manifiesta en forma natural. Entiende a las personas que te rodean, quiere a tus amigos como son, sin intentar cambiarlos, porque cuando te sientas mal, el verdadero amigo estará allí para apoyarte y brindarte todo su amor. Así que cultiva tus amistades, ellas nos son gratis! La amistad, al igual que la mayoría de los sentimientos, debe fluir de manera natural.

### 10.- La Fe

La fe crea confianza, nos da paz mental y libera al alma de sus dudas, las preocupaciones, la ansiedad y el miedo. No te asustes cuando dudes, pues bien decía Miguel de Unamuno: "Fe que no duda es fe muerta". Dicen que el ser humano llega a ser sabio cuando aprende a reír de sí mismo. Ríe, ríe alegremente... y el mundo reirá contigo.