7 hábitos de las personas crónicamente infelices

Tamara Star

http://www.huffingtonpost.es/tamara-star/siete-habitos-de-las-personas_b_6213108.html

Estoy acostumbrada a dar consejos sobre la felicidad y esto es lo que tengo claro: hay siete cualidades que todas las personas crónicamente infelices comparten.

Según explica la investigadora Sonja Lyubomirsky de la Universidad de California [a Psychology Today](#): "El 40% de nuestra capacidad para ser felices se encuentra en nuestro poder de cambio".

Si esto es cierto (y lo es), aún hay esperanza. Hay miles de millones de personas en nuestro planeta, y muchas son realmente felices. El resto oscila entre la felicidad y la infelicidad dependiendo del día.

A lo largo de los años, he aprendido que hay ciertos rasgos y hábitos que caracterizan a las personas crónicamente infelices. Pero, antes de sumergirnos, aviso: todos tenemos malos días, e incluso semanas, en los que caemos en las siete casillas.

La diferencia entre una vida feliz e infeliz radica en la frecuencia y el tiempo que nos quedamos ahí.

Éstas son las siete cualidades de las personas crónicamente infelices.

1. Piensan por defecto que la vida es dura.

La gente feliz sabe que la vida puede ser dura y suelen enfrentarse a los momentos difíciles con una actitud de curiosidad en vez de victimismo. Se hacen responsables de haberse metido en un lío y se concentran en salir de ahí lo antes posible.

La perseverancia ante la resolución de problemas -en lugar de quejarse por las circunstancias- es un síntoma de una persona feliz. Las personas infelices se ven como víctimas de la vida y se atascan en la actitud de "mira lo que me ha pasado" en vez de buscar una salida al otro lado.

2. Creen que no se puede confiar en la mayoría de la gente.

No voy a discutir que el sano discernimiento es importante, pero la mayoría de las personas felices confían en sus compañeros. Creen en la bondad de la gente; no consideran que todo el mundo tiene intención de pillarlos. En general, la gente feliz se muestra abierta y simpática con las personas que conocen y desarrollan un sentido de comunidad a su alrededor.

Los infelices desconfían de la mayoría de personas que conocen y piensan que no se puede confiar en los desconocidos. Por desgracia, este comportamiento va cerrando poco a poco la puerta a cualquier conexión con el mundo más allá de su círculo interno e impide cualquier oportunidad de hacer nuevos amigos.

3. Se concentran en lo que va mal, no en lo que va bien.

Sin duda hay muchas cosas malas en este mundo, pero las personas infelices pasan por alto lo bueno y se centran en lo que va mal. Los puedes ver de lejos, quejándose y respondiendo "sí, pero..." a cualquier aspecto positivo de nuestro mundo.

La gente feliz es consciente de los problemas del mundo, pero equilibran su preocupación con el conocimiento de lo que va bien. Me gusta llamarlo "tener los dos ojos abiertos". Los que no son felices tienden a cerrar un ojo ante lo bueno por miedo a distraerse de lo malo. La gente feliz mantiene la perspectiva. Saben que nuestro mundo tiene problemas, pero también dirigen su mirada hacia lo positivo.

4. Se comparan con otros por envidia.

Una persona infeliz piensa que la buena suerte de los demás les está robando la suya. Creen que no hay suficientes cosas buenas y siempre comparan lo suyo con lo de los demás. Esto lleva a los celos y al resentimiento.

Las personas felices saben que su buena suerte y sus circunstancias son simplemente signos de aquello a lo que pueden aspirar a conseguir. Los felices creen que poseen un plan de acción único que nadie puede duplicar ni robar. Creen en posibilidades ilimitadas y no se desaniman pensando que la buena suerte de alguien limita sus resultados en la vida.

5. Ansían controlar su vida.

Existe una diferencia entre el control y las ansias de conseguir nuestros objetivos. La gente feliz va dando pasos todos los días para lograr sus objetivos, pero se dan cuenta de que al final, pocas cosas se pueden controlar en lo que nos depara la vida.

Las personas infelices tienden a microgestionar sus esfuerzos por controlar todos los resultados y se derrumban cuando la vida les destroza su plan. La gente feliz también se concentra, pero tienen la capacidad de dejarse llevar y no desmoronarse cuando se llevan un chasco.

La clave es centrarse en los objetivos, pero dejar espacio para que ocurra lo peor sin derrumbarse. Hasta los mejores planes se desvían. Cuando algo sale mal, la gente feliz tiene un plan B: seguir la corriente.

6. Piensan en el futuro con miedo y preocupación.

La gente infeliz tiene la cabeza llena de pensamientos negativos y no da una oportunidad a lo que podría salir bien.

Las personas felices tienen una dosis saludable de delirio y se permiten soñar despiertos con lo que les gustaría que la vida les sorprendiera. Las personas infelices tienen la mente repleta de miedos y preocupaciones constantes.

La gente feliz experimenta miedo y preocupación, pero existe una gran diferencia entre sentirlo y vivirlo. Cuando el miedo llega al pensamiento de una persona feliz, ésta busca qué puede hacer para evitar que ocurra lo que le preocupa (de nuevo, la idea de responsabilidad). Si no está en su mano, se dan cuenta de que el miedo se está apoderando, y lo aparcen.

7. Siempre hablan de cotilleos y quejas.

A las personas infelices les gusta vivir en el pasado. Lo que les pasa, los problemas, son sus temas preferidos de conversación. Cuando se les acaban las cosas que decir, se pasan a hablar y cotillear sobre la vida de otras personas.

La gente feliz vive en el ahora y sueña con el futuro. Puedes sentir sus vibraciones positivas al entrar en una sala. Se emocionan cuando algo sale bien, agradecen lo que tienen y sueñan con lo que les pueda deparar la vida.

Obviamente, nadie es perfecto. Todos nadamos en las aguas de la negatividad de vez en cuando, pero lo importante es el tiempo que nos quedemos en ellas y lo rápido que intentemos salir de ahí. No consiste en hacer todo a la perfección: son los hábitos positivos de la vida diaria lo que diferencia a las personas felices de las infelices.

Anda, cáete, vuelve a levantarte y repítelo. La diferencia reside en levantarse.

Este post [fue publicado originalmente](#) en la [edición estadounidense de The Huffington Post](#) y ha sido traducido del inglés por Marina Velasco Serrano.