

# Las 7 razones por las que no eres feliz

20/08/2012

Tómate un momento para mirar a tu alrededor y ver cuántas personas están riendo, cuántas lucen felices y cuántas muestran signos de satisfacción. Probablemente muy pocas.



Enfrenta la vida con optimismo y serás más feliz. Fuente foto: Sxc.hu.

*Si enfrentas la vida con positivismo, más cosas buenas te pasarán y serás más feliz*

Las personas que se sienten víctimas y sostienen que el mundo conspira en su contra, las personas que están siempre preocupadas y que suelen permanentemente compararse con otras, suelen no ser felices. El portal Pickthebrain.com enumera los motivos más comunes por las que una persona no es feliz.

**1. Miedo.** Si tienes permanentemente miedo de lo que le pueda pasar a tu hija, de lo que pueda pasarte a ti y de otras infinitas cosas estarás creando situaciones futuras negativas que no

existen. Te estarás aterrorizando sin razón para hacerlo.

**Estar preocupado no genera ningún beneficio.** Si nada lo amerita no te ayudará y si tienes un problema y su solución, será mejor que, antes de temer, dediques tu energía a solucionar el tema. No te preocupes, sé feliz.

**2. Mantén el control.** Quien permanentemente se siente una víctima y sienta que el mundo conspira contra su persona será infeliz. **Sucede que las personas que están en esa situación no tendrán el control de sus vidas y sostendrán que el motivo de su infelicidad está en un factor externo a ellos que no pueden hacer nada al respecto y repiten constantemente “Si solo...”**

Será mejor que te hagas responsable de todo lo que sucede en tu vida. Tú tienes el poder de decidir, no cedas este derecho.

**3. Rencor.** Cuando sientes rencor contra otra persona el único afectado serás tú. La otra persona puede que ni siquiera sepa de tu sentimiento.

**4. Reglas.** La manera más fácil de ser infeliz es pretendiendo que el resto viva de acuerdo a tus reglas. Debes entender que tus reglas no son más que tuyas.

**5. Las comparaciones.** Compararte con otras personas te hará mal la mayoría de las veces. No lo hagas más y si quieres compararte hazlo contigo mismo.

**6. Hacer tu vida más difícil de lo que debería ser.** El éxito y la felicidad dependen de lo que hagas. Por esto, no hagas más dura tu vida de lo que debería ser. La vida es demasiado corta

como para gastarla en hacer cosas que no son de tu agrado.

**7. Ser pesimista.** Algunas cosas suceden cuando quieres y haces que sucedan. **Y es más probable que te sucedan cosas malas cuando tus pensamientos, todos, son así.** Debes ser optimista y más cosas buenas te pasarán.

Fuente: Universia España