

Descubre 5 preguntas para alcanzar la felicidad

11/11/2013

Atravesamos etapas en las que sentimos que la vida no es como deseamos, pero la clave para salir de esta situación es buscar nuestro verdadero yo. Una buena forma de empezar, es a través de 5 preguntas para alcanzar la felicidad



Universia

Si únicamente tenemos nuestros ojos en alcanzar las metas que nos hemos propuesto, no seremos capaces de disfrutar todas las maravillas que podemos encontrar durante el viaje

negatividad

» 7 cosas que nunca debes olvidar cuando luchas por tus sueños Conoce 5 preguntas para alcanzar la felicidad: **Alcanzar la felicidad: 1- ¿Estás dando más importancia a tus miedos que a tus sueños?**

El primer paso es reconocer que los **miedos son producto de nuestras inseguridades**; una vez comprendas esto, debes comenzar a trabajar para dejarlos atrás y comenzar a **creer en el poder de tus sueños y en ti mismo**. **Alcanzar la felicidad: 2- ¿Estás escuchando a tu cuerpo?**

El cuerpo es el mejor reflejo de nuestra felicidad interior, así como de nuestra salud. El cuerpo es capaz de transmitirnos cuándo está hambriento, o cansado o cuándo es un buen momento de tomar un descanso o practicar actividad física; sólo es necesario aprender a escucharlo. **Alcanzar la felicidad: 3- ¿Eres tu mejor amigo?**

Escuchar a los demás no es malo, lo negativo es siempre actuar acorde a lo que ellos esperan. El secreto es **aprender a confiar en tu instinto** y convertirte en tu mejor amigo. **Alcanzar la felicidad: 4- ¿Aceptas a los demás tal y cómo son?**

Durante su vida muchas personas atraviesan **momentos en los que no se sienten felices con el rumbo que ha tomado su vida**, por lo que comienzan a buscar formas de romper con esta infelicidad. ¿Cuál es el secreto? La clave está en **buscar en tu interior la versión más verdadera de ti**, señala Huffpost Women; pero para lograrlo es necesario eliminar una serie de barreras que solemos ponernos, mediante estas **5 preguntas para alcanzar la felicidad**. **Lee también:**

» [Descubre todas las noticias sobre vida cotidiana](#)

» [3 pasos sencillos para derribar la](#)

Muchas personas intentan cambiar a las personas, pero en vez de perder tiempo en algo que no va a resultar, debes centrarte en **aceptarlos de la manera que son**. Incluso debes ser capaz de **aceptarte a ti mismo**, esta es la mejor forma de alcanzar la **paz interior**. **Alcanzar la felicidad:**
5- ¿Estás disfrutando el viaje?

Si únicamente tenemos nuestros ojos en alcanzar las metas que nos hemos propuesto, no seremos capaces de **disfrutar todas las maravillas que podemos encontrar durante el viaje**. Además, recuerda que el presente es lo único que podemos tener, por ende, es importante disfrutarlo.

Fuente: Universia Perú Autor: Universia Perú