

Introducción

El arte de ser feliz. Cada persona tiene la responsabilidad vital de ser feliz o hacer feliz a sí misma. Básicamente la felicidad depende de factores internos y procesos emocionales intrínsecos. La felicidad es un aspecto fundamental en la vida del ser humano. Todos los colores que vemos, sonidos que escuchamos, texturas que tocamos, sabores que degustamos y olores que percibimos precisamente activan y enriquecen los procesos internos del ser humano tales como la emoción, el discernimiento, el conocimiento, la meditación, la conciencia y la armonía interna. El universo está rebotante de maravillas y la maravilla más impresionante es la vida del ser humano.

Alegría

Sentir la alegría, vivir la alegría y disfrutar la alegría es un tan sencillo como elemental porque son infinitos los motivos para sentir la felicidad. Se tiene una actitud vital y positiva ante la vida y las circunstancias. Entonces se siente todo un conjunto de emociones favorables como vitalidad, animación, entusiasmo, optimismo y sensibilidad precisamente para deleitarse con el proceso existencial. Según Colin Wilson "La vida debe tener algún significado, tiene que estar llena de momentos de alta intensidad que la validen y la hagan digna de ser vivida." Francois Lelord "La alegría es una emoción capital." Samuel Johnson "La fuente de la alegría debe brotar en la mente de cada persona, y quien conozca tan poco la naturaleza humana como para buscar la felicidad en cualquier cosa que no sea su propia disposición, malgastará su vida en esfuerzos infructuosos y multiplicará las aflicciones que se propone suprimir."

Positividad

La positividad simplemente consiste en ver el lado amable, agradable e interesante a las personas, las cosas, los fenómenos y los acontecimientos: pensar positivo, sentir positivo y hablar positivo. Con esta sencilla actitud positiva ante la vida, nos evitamos muchísimos problemas y malos entendidos. Hay que cultivar y desarrollar la positividad en la vida cotidiana. Naturalmente evitar pensar mal o hablar mal del prójimo. Ante una mentalidad cerrada, una boca cerrada es una excelente estrategia de comunicación. Evitar la discusión o el pleito como se evita una víbora de cascabel.

Energía

La felicidad es energía, placer, alegría, éxtasis, exaltación, embeleso, vitalidad, diversión, jovialidad, ilusión, fantasía, efervescencia, vehemencia, chispa, frenesí, naturalidad, efectividad, empatía, simpatía, iniciativa, laboriosidad, júbilo, sonrisa, carisma, alborozo, excitación y muchas emociones más que son parte de la riqueza interna del ser humano.

Respeto

A un padre (m), un hijo (a), un subordinado (a) o al prójimo hay que darle respeto. Aun a la persona ridícula, estúpida, grosera, traicionera, impertinente, agresiva o altanera, también hay que respetarla. Si fuera posible, no dejarse afectar, irritar o influir por el comportamiento absurdo de tales sujetos. Deliberadamente cultivar la ideología del respeto en la propia espiritualidad. A veces se requiere una durísima concha de tortuga (poner una barrera psicológica) para no dejarse influir por personas negativas. Sea como fuere, el respeto produce una profunda y significativa sensación de felicidad. Una vez más, me parece que ante situaciones conflictivas o problemáticas, el silencio sabiamente utilizado puede ser una magnífica estrategia de comunicación. Hay que evitar una discusión como se evade una víbora de cascabel. Y cuando no podemos evitar la confrontación, hacerlo con mucho respeto, prudencia y tolerancia.

Sencillez

Según George Sand “Nos sentimos felices como resultado de nuestros propios esfuerzos, pero debemos conocer los ingredientes necesarios de la felicidad: gustos sencillos, un cierto grado de valor, renunciación en un determinado momento, amor al trabajo y sobre todo, una conciencia clara.” Sencillez es rectitud, simplicidad, sinceridad, veracidad, pureza, esencialidad, plenitud, perfección, imparcialidad, adecuación, naturalidad, espontaneidad, ingenuidad, facilidad, suavidad y otras ideas equivalentes.

¡Levántate!

Uno debe tener la capacidad de superar la pérdida de un ser querido. Racionalmente hablando yo he de estar consciente que la muerte es parte fundamental del proceso de la vida. A veces tenemos caídas muy dolorosas en la vida, y uno debe tener un carácter sólido y un espíritu poderoso para afrontar las adversidades cotidianas. La cantidad y variedad de vivencias catastróficas es infinita y uno tiene que sobreponerse al dolor y el sufrimiento para seguir adelante valientemente, estoicamente y tranquilamente. G. K. Chesterton “Las cosas ordinarias son más valiosas que las extraordinarias. El sentido de milagro de la propia humanidad debería resultarnos más intenso que cualquiera de las maravillas.”

Libertad

Me encanta y me fascina ser libre. Tener la libertad de sentir, pensar y expresar lo que yo quiera. Sobre todo tener la libertad de movimiento. Yo he educado a mis hijos de tal modo que sean libres, autónomos e independientes con un profundo sentido de responsabilidad personal. Me gusta darme la oportunidad de vivir en libertad y darle al prójimo la libertad de disfrutar intensamente su propia libertad. Simplemente la libertad es motivo para ser feliz e inmensamente feliz.

Placer

Sentir felicidad causa auténtico placer en la vida de una persona. El gustoso placer de tomarse un vaso de agua fría o un coco; el auditivo placer de escuchar música o el trino de las aves; el táctil placer de tomar un baño en la regadera, el río o en la playa; el olfativo placer de percibir el aroma de las plantas y las flores; el exquisito placer de hacer el amor excita todos los sentidos. Prácticamente son infinitos los motivos que le causan placer al ser humano sólo tener la sensibilidad para percibirlos y disfrutarlos intensamente. Según Margo Glantz “vivir al máximo aunque sea el acontecimiento más mínimo, ya sea la textura de una bebida, el aroma de un platillo, el color de un camión, el hedor de una estación londinense, el amor de un amor pasado o imaginario.”

Amor

Generalmente estar enamorado (a) produce una profunda y vibrante sensación de felicidad. Todo se percibe agradable interesante. Específicamente hay una intensa fascinación por la vida. Se vive una caudalosa corriente de emociones vitalizantes. Algo así como si quisiera volar de puro gusto y alegría. Se tiene una compleja sensibilidad, una total receptividad y una absoluta espontaneidad a vivir intensamente la vida. Por naturaleza propia, el amor es un verdadero motivo de felicidad para el ser humano. Cuando uno está enamorado, todo se ve maravilloso.

Salud

Un aspecto fundamental del ser humano es mantenerse saludable. Conscientemente uno ha de llevar a cabo un estilo de vida saludable. Para decirlo en forma elemental, si yo evito tabaco, alcohol, drogas y promiscuidad sexual, puedo prevenir más de la mitad de las posibles enfermedades que yo pudiese padecer en mi trayectoria existencial. Naturalmente si yo me vacuno, el proceso dinámico de salud es todavía más favorable. Si yo prevengo el embarazo, los

riesgos o peligros para la salud se reducen todavía más. La citología cervical (Papanicolaou) detecta a tiempo el cáncer cervical y el autoexamen de las glándulas mamarias detecta oportunamente el cáncer mamario. Ahora bien, si yo me conduzco con un profundo sentido de responsabilidad personal en todo mi comportamiento, seguramente me va a ir bien en la vida. Según Abraham Maslow “El movimiento hacia la salud psicológica es también el movimiento hacia la paz espiritual y la armonía social.”

Fascinación

Es la predisposición mental, emocional y espiritual para percibir el lado amable e interesante de la vida y la naturaleza. La fascinación es una sensación electrizante que magnetiza toda la existencia de una persona en una vivencia vibrante y excitante. Fascinación es creatividad, sensibilidad, potencialidad, exuberancia, imaginación, destreza, entereza, búsqueda, emoción, intensidad, fortaleza, acción, vivencialidad, revelación, acción, admiración, realización, espontaneidad y toda esa infinita gama de sensaciones internas que brotan en la espiritualidad del ser humano.

Interés

La diversidad de intereses que puede tener un ser humano raya en lo infinito. Es inmensa la gama de posibilidad en los que uno debe estar interesado tanto en aspectos internos como externos de sí mismo. Siempre hay algo que aprender, conocer y saber. La posibilidad de aprendizaje es infinita. Siempre hay algo que aprender. Simplemente tener el interés y el deseo de saber un poquito más.

Curiosidad

La curiosidad es una cualidad muy sensible. Mejor dicho es una planta muy delicada que requiere un cultivo permanente. Específicamente un hijo (a) tiene una enorme curiosidad de conocer a sí mismo y sus circunstancias y un padre (m) ha de tener la habilidad y la sensibilidad para orientar esa curiosidad hacia el desarrollo personal. Jamás insultar o regañar a un hijo (a) porque pregunta esto o aquello. Al contrario, hay que orientar esa curiosidad a la investigación documental o experimental para que ese hijo (a) desde pequeño (a) tenga una inclinación espontánea hacia el conocimiento científico.

Búsqueda

Aquí me refiero al proceso mental de búsqueda que produce fascinación y excitación. Por ejemplo, un estudiante fascinado por el aprendizaje tiene una vida excitante e interesante precisamente enfocada a la búsqueda de conocimiento. Se trata de esa búsqueda que produce un exquisito deleite. Sobre todo un hijo tiene esa inquietud de búsqueda, ayudarlo en ese proceso de indagación. Ayudarlo al hijo (a) a definir sus objetivos y elaborar un proyecto de vida ambicioso. Estamos hablando de una ambición positivamente orientada hacia el éxito.

La búsqueda de la verdad es una tendencia muy interesante y muy gratificante en la vida de una persona. Precisamente la búsqueda de la verdad exige una enorme curiosidad, una poderosa voluntad y una inquebrantable tenacidad. Me resulta verdaderamente difícil definir de algún modo la verdad, pero tiene un magnetismo muy especial y muy fascinante. Cuando uno se orienta en la búsqueda de la verdad, está inmerso en una gran empresa personal. Espontáneamente la existencia se llena de energía, vitalidad y determinación. En la búsqueda de la verdad tiene un encanto seductor y excitante. “Para mí mi desbordante curiosidad es el más agradable de todos los vicios” dijo Nietzsche.

Belleza

La belleza es una cualidad inherente a una persona, una flor, un ave, un árbol y a todos los factores que nos rodean. Disfrutar intensamente los placeres sencillos de la vida tales como

disfrutar intensamente el encanto y la maravilla de la naturaleza, deleitarse con la presencia de un a persona querida, gozar una deliciosa talla de pescado a la orilla del océano, engolosinarse con un mango en su óptimo estado de madurez y desarrollar la sensibilidad para disfrutar otras muchísimas circunstancias equivalentes con una actitud libre y abierta hacia la vida y el universo. ¡Tener una profunda y deliciosa sensación de placer por la belleza!

Paz

La felicidad es paz, serenidad, tranquilidad, sosiego, silencio, unidad, armonía, amabilidad, estabilidad, equilibrio, integridad, honestidad, ingenuidad, confianza, esperanza, esplendor, generosidad, bondad, altruismo, mística, creencia, plenitud y todo ese riquísimo manantial de sentimientos positivos que brotan de la espiritualidad del ser humano. Sobre todo cuando lo consciente está en armonía con lo inconsciente; cuando las acciones están de acuerdo con los principios éticos personales; cuando uno actúa de acuerdo a las propias convicciones de un elevado sentido de responsabilidad.

Sonrisa

Es tan sencillo y elemental sonreír. Evidenciar el propio espíritu mediante una discreta sonrisa. La felicidad se expresa simplemente con una sonrisa serena, discreta, madura e inteligente. Naturalmente una carcajada puede salirse del contexto formal, pero también tiene cabida en la vida del ser humano. Sobre todo en una relación padre (m) - hijo(a), hay que utilizar frecuentemente expresiones tales como: ¡Me gusta verte feliz! ¡Me encanta verte sonreír! ¡Me fascina tu vitalidad! Dichas expresiones favorecen muchísimo la convivencia amena y agradable. Espontáneamente la sonrisa crea un magnetismo en la personalidad del ser humano.

Ilusión

Una persona vive de ilusiones. Sin duda, un sueño mantiene vivo y activo a un ser humano. Sobre todo cuando estamos en una etapa de la vida de dolor y sufrimiento, tenemos la ilusión de ser feliz, estar con nuestros seres queridos. A la mejor visitar tal y tal lugar. La ilusión de alcanzar el éxito. El deseo de triunfar en la vida. El anhelo de llegar a tener una casa así y asado. El propósito de comprar un vehículo con tales características. La vida se torna más interesante cuando uno tiene algo por qué vivir: un sueño, un ideal, una utopía, un proyecto de vida. Cuando uno desea algo con vehemencia, hay ciertas fuerzas misteriosas que contribuyen a lograr esa meta.

Éxtasis

Me encanta este concepto para describir esos momentos que tiene el ser humano de vibrante arrobamiento, intensa abstracción y vitalizante felicidad. Ese instante de copiosa intensidad y fascinación que alimenta el espíritu y la vida toda de una persona. Éxtasis nace en la esencia del ser humano y a la vez nutre la espiritualidad del mismo individuo. Éxtasis es embeleso, gratificación, fascinación, exaltación, absorción, culminación, clímax y toda esa corriente indescriptible de vibrantes emociones.

El sentido de la vista

Yo soy feliz porque puedo ver y percibir el universo que me rodea. Disfrutar intensamente la belleza de una rosa, el magnetismo de un árbol frondoso, el encanto de un amanecer, un esplendoroso día, el colorido de un atardecer, la presencia de una persona y otros muchísimos aspectos que captamos mediante el sentido visual. Yo soy muy afortunado de saber leer y enriquecer mi espíritu precisamente mediante el hábito de la lectura. ¡Es un verdadero privilegio saber leer!

El sentido del oído

Yo soy feliz porque puedo escuchar el canto de un pajarillo, el murmullo del océano, la voz humana, una melodía musical y tantas cosas más que pueden percibirse mediante el sentido auditivo. El ser humano puede enriquecer muchísimo su vida mediante la escucha inteligente y receptiva. El medio ambiente nos ofrece una infinita diversidad de sensaciones auditivas. ¡Es fascinante poder escuchar!

El sentido del tacto

Yo soy feliz porque puedo tocar a otra persona: un saludo, un beso, una caricia, un abrazo. La sensibilidad táctil del ser humano raya en lo infinito y precisamente a través de la piel puede percibirse una inmensa variedad de sensaciones. ¡Simplemente es maravilloso el sentido del tacto!

El sentido del gusto

Yo soy feliz porque puedo degustar un vaso de agua fría, un té, un café, un helado, una sandía, un melón, un filete, un estofado y tantas cosas más que puede disfrutarse mediante las papilas gustativas. ¡A cada instante se gratifica el sentido del gusto!

El sentido del olfato

Yo soy feliz porque puedo percibir muchísimos olores que emanan del medio ambiente. Prácticamente son innumerables e indescriptibles la cantidad y variedad de aromas que podemos captar mediante los receptores olfatorios. ¡Qué fortuna poder percibir los aromas!

Vecinos

Un aspecto fundamental en la vida es llevarse bien con los vecinos. Todos necesitamos de todos y puede llegar el momento que la ayuda del vecino sea muy importante para salir de un problema. Tan sencillo como saludar y sonreír al vecino. Si alguna vez, yo tengo una docena de sandías, regalar una o dos a mi vecino. George Herbert "Quien es querido por sus vecinos en todas partes le irá bien."

Hablar

Yo soy afortunado porque puedo hablar y expresar mis ideas, mis emociones, mis pensamientos, mis conocimientos y toda esa inmensa riqueza interna que deriva de mi propia espiritualidad. ¡Qué feliz soy de poder hablar!

Caminar

Yo soy feliz porque puedo caminar y tengo la maravillosa libertad de poder moverme de un lugar a otro a mi propio gusto y decisión. Además caminar es un ejercicio muy saludable. ¡Es una maravilla poder caminar!

Estudiar

El axioma del estudiante establece el que no estudia, no aprende; el que estudia poco, aprende poco; el que estudia medianamente, aprende medianamente; el que estudia en abundancia, aprende en abundancia. Estudiar para vivir y vivir para estudiar. Que la mística de mi vida sea estudiar, estudiar y seguir estudiando. ¡Es un verdadero privilegio ser estudiante!

Trabajar

Yo soy feliz porque tengo trabajo y puedo mantenerme económicamente activo y productivo. Es una verdadera fortuna tener la capacidad de realizar un trabajo y hacerlo bien hecho. ¡Qué alegría, buenos días! ¡Qué encanto, buenas noches! ¡Qué alegría soy apreciado! ¡Qué encanto, soy feliz!

¡Me encanta mi trabajo! ¡Me fascina mi trabajo! ¡Trabajar es un encanto! ¡Trabajar es una fascinación! ¡El trabajo es divertido, disfrútalo! ¡El trabajo es importante, gózalo! ¡El trabajo es interesante, deléitalo! ¡El trabajo es significativo, saboréalo! ¡El gusto por el trabajo activo! ¡La pasión por el trabajo efectivo! ¡El encanto por el trabajo eficiente! ¡La fascinación por el trabajo de excelencia! ¡Cuando el trabajo es un placer, la vida es una delicia! ¡Cuando el trabajo es un éxtasis, la vida es un encanto! ¡Qué la esencia de mi existencia sea la realización eficiente de mi trabajo! ¡Qué la mística de mi vida sea trabajar, trabajar y seguir trabajando!

El espíritu de felicidad

La riqueza espiritual me permite vivir una vida rebosante de energía, animación, entusiasmo, optimismo, vitalidad y motivación. Las vibraciones eufóricas y emanaciones gratificantes se brotan con naturalidad en la vivencia de todos los días. ¡Felicidad es la habilidad de disfrutar al máximo la aventura de vivir intensamente la vida en el instante presente! ¡El encanto de la vida radica en su dinámico proceso de cambio constante!

Esperanza

La prodigiosa esperanza produce una excitante ilusión y una vibrante expectativa que mantienen al ser humano en un estado mental de regocijo y entusiasmo en el desarrollo de la trayectoria existencial. A veces la esperanza produce una poderosa motivación interna para luchar por alcanzar los propósitos en la vida. Un adagio consigna que mientras haya esperanza hay vida.

Autonomía

Yo disfruto muchísimo la tendencia a la independencia y la favorezco en mis hijos. Hasta donde sea humanamente posible hacerlo, uno no debe depender de nada ni de nadie más que de sí mismo. Sobre todo desarrollar la capacidad para tomar decisiones propias y oportunas. Hay que hacer todo uno mismo y vivir con recursos propios. Según Nietzsche "La independencia es el privilegio de los fuertes, de la reducida minoría que tiene el valor de autoafirmarse. Y el que trata de ser independiente, sin estar obligado a ello, demuestra que no sólo es fuerte, sino también poseedor de una audacia rebosante. Se aventura en un laberinto, multiplica los mil peligros que implica la vida. En fin, las grandes cosas están reservadas para los grandes espíritus; los abismos para los espíritus profundos. Sería muy poco el atractivo que no ofrece el conocimiento si no hubiera que vencer tantos obstáculos para alcanzarlo. Hay que poseer firmeza de carácter."

Congruencia

La congruencia entendida como la concordancia de lo consciente con lo inconsciente; la coherencia de lo interno con lo externo: decir lo que se siente y sentir lo que se dice; decir lo que se piensa y pensar lo que se dice; decir lo que se sabe y saber lo que se dice; decir lo que se hace y hacer lo que se dice. Complementariamente hacer lo que siente y sentir lo que se hace; hacer lo que se piensa y pensar lo que se hace; hacer lo que se sabe y saber lo que se hace; hacer lo que se quiere y querer lo que se hace; hacer lo que dice y decir lo que se hace. De tal modo que haya unidad psicológica o armonía espiritual en la interioridad de mi persona. Esto es honestidad a su máxima expresión. La expresión de la verdad produce paz o tranquilidad. Esta serenidad se asocia a una profunda sensación de felicidad. Según Abraham Maslow "La honestidad con uno mismo y el claro conocimiento de la propia naturaleza es un requisito inevitable para las decisiones morales auténticas."

El milagro de la vida

Simplemente ser lo que uno mismo es y disfrutar intensamente el milagro de la vida. Ser feliz por el simple hecho de estar vivo (a). Disfrutar vehementemente esta magnífica oportunidad de existir en este preciso momento. Sencillamente la vida es una maravilla. ¡Esto es el placer de vivir!

La magia de la felicidad

Sin duda, el medio ambiente influye. Sin embargo, uno debe ubicar el origen de la felicidad en la propia interioridad de sí mismo. Yo soy tan feliz como quiera serlo. La felicidad es algo que depende básicamente de mi propia manera de ser, sentir y pensar. La magia de la felicidad significa que yo soy responsable de hacer feliz a mí mismo. Hasta donde sea posible, conviene no hacer depender mi propia felicidad de otras personas ni de factores externos. ¡La magia de la felicidad está dentro de mí mismo!

La filosofía de la felicidad

Todo este conjunto de ideas que se han plasmado en este trabajo constituyen en una forma simple y elemental filosofía de la felicidad. Cada persona tiene la enorme responsabilidad de crear su propia filosofía acerca de la trayectoria existencial precisamente para que su vida esté repleta de experiencias gratificantes y edificantes. Sobre todo de vivencias favorables, positivas y saludables. Específicamente pensar, sentir y hablar en positivo configurando una ideología de la felicidad. Krishnamurti "La felicidad no es un fin en sí misma; es un incidente en la marcha hacia un más amplio y profundo entendimiento." Luis Jorge González "La excelencia como una búsqueda concreta y constante de lo óptimo y más perfecto en la vida del hombre. Ubicado en el contexto de tu vocación a la excelencia, podrás reconocer el ambiente evolutivo de tus valores. Los valores son cualidades que, en forma estructural y circunstanciada, conservan, mejoran y perfeccionan la vida del hombre. Es ilimitada tu posibilidad de incrementar el valor de tu ser y de tu forma de vivir."

La comunión con Dios

Aquí me refiero a la tranquilidad, la felicidad y el regocijo que una persona experimenta cuando siente la comunión con Dios. Dicho sea en palabras más sencillas, el espíritu humano está en comunión con el Espíritu de Dios y espontáneamente brota el sentimiento de amor y el pensamiento de bien en la conducta cotidiana del individuo. El ser humano vibra al unísono con su Dios. Esto es una espiritualidad viva, activa y efectiva. Las ideas positivas y las emociones favorables brotan a raudales en la vivencia de cada instante de la existencia. ¿Cómo se logra la comunión con Dios? ¡Leyendo La Biblia, todos los días!

La concepción

En la fecundación comienza el milagro de la vida. Tanto para un hombre como para una mujer, el comienzo de la vida es motivo de regocijo. Ambos se sienten profundamente felices y encantados de la vida de saber que trascienden a través de un hijo (a). Sin duda, un embarazo es uno de los acontecimientos más relevantes en la vida de una persona. Naturalmente se espera que sea motivo de una profunda felicidad. Un hombre y una mujer han de disfrutar muchísimo un embarazo. A veces el estado grávido resulta muy problemático y muy costoso.

El nacimiento

Generalmente el nacimiento de un hijo (a) es motivo de felicidad y celebración. No alcanzan las palabras para describir todo el flujo de emociones que acompañan al nacimiento de un descendiente. En términos generales, tanto una mujer como un hombre cuando se convierten en padres es una maravillosa experiencia. El nacimiento de un hijo (a) es un gran acontecimiento en la vida del ser humano.

Infancia

La infancia es una de las etapas más felices en la vida del ser humano. Generalmente un bebé está en un estado perfecto de armonía biológica, psicológica, emocional, espiritual, emocional e intelectual. Por naturaleza propia, un bebé disfruta muchísimo su propia infancia. Ahora bien, un

padre y una madre también han de saber disfrutar intensamente ese maravilloso momento de la vida de un hijo (a) con apapachos, caricias y muchísimas expresiones positivas y afectivas.

Niñez

La niñez es una de las etapas más hermosas en la vida del ser humano porque todo es juego, sencillez, tranquilidad, deleite, encanto e inocencia. Un niño (a) prácticamente no se preocupa por nada. Todo lo tiene y todo lo disfruta. Estaremos de acuerdo que la niñez es una etapa rebosante de alegría, positividad y entusiasmo, todo es belleza, fascinación, curiosidad y búsqueda en un intento de conocer tanto el universo interno como el externo. Precisamente el padre y la madre con su amplio y profundo conocimiento acerca de la vida han de ayudar al hijo (a) a conocer a sí mismo. Orientar esa curiosidad en un sentido positivo para que a ese hijo (a) le vaya bien en la vida.

Adolescencia

Positivamente hablando la adolescencia es una etapa de transición entre la niñez y la adultez con un enorme caudal de vivencias que favorecen precisamente la madurez del ser humano. La adolescencia también tiene su encanto y su fascinación. Generalmente la adolescencia es una etapa de empuje, energía, entusiasmo, desarrollo, superación y deseo de triunfar en la vida. Yo siento que la adolescencia es una etapa muy interesante en la vida del ser humano.

Juventud

Una persona que se encuentra en la juventud está en una etapa rebosante de animación y entusiasmo. Uno se siente que se quiere comer al mundo de un bocado. Está lleno de energía, positividad, animación y entusiasmo. Todo lo percibe positivo, agradable e interesante. Uno se siente con la valentía, la osadía y la temeridad para emprender prácticamente cualquier empresa.

Madurez

En la adultez una persona ya camina con los pies sobre la tierra con profundo sentido de responsabilidad, con un criterio bien definido, una amplia y profunda conciencia de todo lo que hace y dice, generalmente ha alcanzado sus objetivos y óptimamente se tiene una profunda sensación de plenitud y realización personal. Cada persona, según sean sus sentimientos y pensamientos, vive su madurez a su manera y también se disfruta serenamente. Aquí estamos hablando del ser humano maduro, auténtico, desarrollado, evolucionado, autorrealizado, que funciona plenamente y psicológicamente saludable. Según Abraham Maslow *“La autorrealización es un proceso progresivo.”*

Vejez

La ancianidad es la ineludible etapa final de la vida que frecuentemente se acompaña de enfermedades incapacitantes. No obstante, algunas personas alcanzan la vejez en forma saludable y con un profundo discernimiento inclusive con la capacidad económica de vivir en forma independiente y autosuficiente. Unos que otros adultos mayores todavía son económicamente activos y productivos.

Pasado

En cualquier contexto que se le pueda entender, el pasado forma parte consciente e inconsciente de nuestra personalidad. Específicamente la forma en que viví mis primeros años de la vida y la convivencia que tuve con mis padres echaron raíces muy profundas y significativas en mi forma de ser. Por lo menos hacer un intento de tratar de entender conscientemente mi pasado para mi propio enriquecimiento interno. Parece sencillo pero resulta verdaderamente difícil reflexionar y asimilar inteligentemente el pasado, sobre todo cuando fue dramático, doloroso y catastrófico.

Presente

Según Scott Peck “Para vivir jubilosamente debemos poseer la capacidad de vivir en el presente y obrar con espontaneidad.” Sentir intensamente y aprovechar inteligentemente el momento presente es una cualidad mental que yo debo desarrollar a lo máximo de potencialidad; precisamente ahí radica la exquisita sensibilidad para ser feliz y disfrutar de la vida en toda su riqueza interna y externa. Prácticamente son infinitas las posibilidades para ser feliz y gozar de la existencia. Es un intento del espíritu humano para hacer de la felicidad una constante de la vida.

Según Paulo Coelho “¡Estoy vivo! Mientras estoy comiendo, no hago nada más que comer. Si estuviera caminando, me limitaría a caminar. Si tengo que luchar, será un día tan bueno para morir como cualquier otro. Porque no vivo ni en mi pasado ni en mi futuro. Tengo sólo el presente, y él es el que me interesa. Si puedes permanecer siempre en el presente, serás un hombre feliz. Percibirás que en el desierto existe vida, que el cielo tiene estrellas, y que los guerreros luchan porque esto forma parte de la raza humana. La vida será una fiesta, un gran festival, porque ella es siempre sólo el momento que estamos viviendo.”

Futuro

La vida de mi persona se enriquece de ilusiones, esperanzas y utopías. Tener algo por qué vivir: un propósito, una meta, un objetivo. Tener la audacia de lanzarse inteligentemente en la búsqueda y persecución de un ideal. Pensar en el mañana positivamente para enriquecer y aprovechar significativamente el tiempo presente. Sea cual fuere mi circunstancia, yo he tener un proyecto de vida claro y ambicioso. Hay muchísimas cosas que le dan sentido a mi vida y uno de esos aspectos es precisamente tener una trayectoria existencial exitosa mediante objetivos bien definidos. Saber contestar a mí mismo: ¿De dónde vengo? ¿Dónde estoy? ¿Hacia dónde voy?

Primavera

La primavera es símbolo de renovación porque reverdecen y florecen las plantas, los animales se reproducen y el ser humano disfruta de todo este maravilloso proceso natural. La primavera generalmente se acompaña de la lluvia que es uno de los fenómenos naturales más excitantes e interesantes. Todo es encanto, belleza y fascinación.

Verano

El verano generalmente se asocia con la aparición de la temporada de lluvia, la preparación de la tierra y la siembra de cultivos. Habitualmente hace muchísimo calor, sobre todo en lugares tropicales. Cuando uno es estudiante, generalmente es etapa de vacaciones.

Otoño

El otoño generalmente está relacionado con la madurez de las plantas y la cosecha de lo que se hubo sembrado previamente. Los árboles toman un colorido propio de esta época del año y luego dejan caer su follaje paulatina y elegantemente. Frecuentemente los aspectos triviales y ordinarios de la naturaleza son los fenómenos más interesantes y extraordinarios. Simplemente tener la sensibilidad y la receptividad para percibir y disfrutar las maravillas del universo interno y externo.

Invierno

Hay lugares donde el invierno es terriblemente frío. Aun así el invierno tiene su encanto, su belleza y su fascinación. Hay otros sitios donde el invierno pasa desapercibido.

Amanecer

Un amanecer es un acontecimiento rebosante de colorido, sonidos y vibraciones que impregnan la vida de un ser humano de una infinita variedad de estímulos visuales, auditivos y táctiles para el enriquecimiento del propio espíritu. Simplemente tener la sensibilidad y predisposición para disfrutar de todo ese torrente de belleza natural.

El día

Un día más de vida, de amor y de trabajo repleto de muchísimas sensaciones y experiencias que hacen la existencia todavía más plena, más hermosa y más interesante. Sólo tener la buena disposición física, psicológica y espiritual para deleitar toda esa gama de posibilidades. Disfrutar intensamente este maravilloso día de hoy. Sólo concentrarse en el momento presente y vivirlo intensamente.

Atardecer

Habitualmente el día se despide de nosotros dejándonos una estela de innumerables tonos de colores en el universo accesible a nuestro sentido de la vista. Prácticamente es indescriptible la cantidad y variedad de encantos que nos ofrece el maravilloso universo. Un atardecer es un fenómeno cósmico de versátiles tonalidades que tienen dimensiones colosales e infinitas. ¡Un atardecer es un evento espectacular!

La noche

Una noche de luna llena es esplendorosa y fabulosa rebosante de magnetismo y belleza. En contraste, una noche sin luna es profunda e impresionante pletórica de encanto y magnanimidad que me permite ver un universo lleno de brillantes estrellas. La noche una etapa del tiempo favorable para el relajamiento, el descanso, la meditación y el encuentro consigo mismo. Esa noche que me permite mirar hacia el interior de mí mismo. Esa noche que me siento en comunión conmigo mismo y con el ambiente que me rodea. Sobre todo cuando mis pensamientos y sentimientos están en armonía el universo externo.

La lluvia

La lluvia es un fenómeno maravilloso para el tacto, la vista, el oído, el gusto y el olfato. La lluvia genera un abundante caudal de sensaciones gratificantes para el ser humano. Cuando ocurra este acontecimiento natural hay que tener la sensibilidad para disfrutarlo intensamente. Sin duda, las tormentas y huracanes, a veces, son terriblemente devastadores.

La playa

Estar en la playa y dejarse envolver por el encanto y la belleza de la orilla del océano. Tangiblemente percibir intensamente el contacto con la brisa, el arena y el agua; con la respiración inspirar profundamente el aire humedecido; visualmente captar la mirada de tonos, formas y colores; auditivamente vibrar al unísono con la exquisita armonía de los diversos sonidos de la marea y la resaca; mediante el olfato asimilar la infinita variedad de aromas y olores de la playa; hacer gárgaras por el gusto de paladear un poco la delicia del agua del océano. Ubicarse en la playa con la fina intención de disfrutar intensamente la belleza y la fascinación del océano entrando con contacto con la tierra, el agua y el aire incluyendo la presencia de peces, aves, plantas y animales. Un paisaje tal contiene muchísimas cualidades para las que las palabras no son suficientes para describir toda su maravilla y magnanimidad. Así llenarse el espíritu y la vida de belleza, encanto y felicidad.

El río

Todos y cada uno de nosotros, seguramente hemos tenido la deliciosa experiencia de estar en un río lleno de imágenes, repleto de sonidos y rebosante de estímulos táctiles sin olvidar sensaciones

para el gusto y el olfato. Toda la biología del ser humano que vibra al unísono de un río y su infinita fuente de estímulos para mi persona.

Una flor

Si en un jardín ves una rosa roja, radiante, exuberante y vitalizante. Te detienes, la observas detenida y profundamente; absorbes conscientemente todo su colorido, todo su encanto y toda su hermosura; uno se enriquece internamente con toda su belleza y toda su magnanimidad. Uno se lleva una bellísima sensación de felicidad y finalmente ahí dejas la rosa para que otra persona también disfrute su belleza y sea feliz.

El campo

Mi madre nació, vive y seguramente va a morir en el campo. Ella siente un gusto, una pasión, un encanto y una fascinación por la huerta de papaya, coco, mango, tamarindo, sandía, maíz y otros cultivos. Simplemente le fascina el campo. ¡Ella es feliz en la huerta! ¡Yo comparto ese deleite por el campo!

La montaña

Estaremos de acuerdo que una montaña tiene un magnetismo por especial. No basta describir todos los atributos de una montaña, hay que visitarla y experimentarla intensamente para conocer sus cualidades y encantos. Cuando tengamos la oportunidad de visitar una montaña, hagámoslo con toda la tranquilidad y el espíritu abierto a llenarse el espíritu de su inmensa riqueza.

La selva

La selva tiene un encanto mágico y una fascinación excitante. En la selva se da lugar esa excelsa comunión entre el ser humano y la naturaleza. De vez en cuando hay que darse el privilegio de visitar y disfrutar la maravilla de la selva porque ofrece una infinidad de estímulos visuales, auditivos, táctiles, gustativos y olfatorios para el enriquecimiento del espíritu de una persona. ¡La selva es un espectáculo fascinante!

El desierto

A quien le gusta el desierto, siente una poderosa fascinación por un ambiente de tal naturaleza. Espontáneamente el desierto está inherente de una extraordinaria belleza. Hay que tener la sensibilidad para saber disfrutar el encanto propio de un desierto. Una bellísima flor puede existir en medio del desierto. Así pues, el desierto tiene un encanto especial en formas, colores, imágenes y sonidos propios y exclusivos de ese medio ambiente. Simplemente tener la sensibilidad para percibir sus innumerables aspectos visibles e invisibles, audibles e inaudibles, tangibles e intangibles. Pablo Coelho "Es necesario amar el desierto, pero jamás confiar enteramente en él. Porque el desierto es una prueba para todos los hombres; prueba cada paso, y mata a quien se distrae."

Problemas

Los problemas son parte de la vida. La cantidad y variedad de problemas que uno tiene que afrontar raya en lo infinito. Naturalmente los problemas son causa de estrés, angustia, preocupación, depresión, frustración y otras emociones equivalentes. Una vez que se presenta un problema, hay que buscarle alternativas de solución, luego elegir la opción que sea más conveniente e inmediatamente resolverlo de la forma más rápida y efectiva que sea posible. Si yo no puedo resolver el conflicto, buscar un especialista en la materia y seguir sus sugerencias. Si el problema si sale de mis alcances resolverlo, dejar al tiempo o a Dios que resuelvan. Más no dejarme abrumar por un problema. Todo mundo siente una profunda sensación de felicidad, una

vez que un problema se ha resuelto. Deliberadamente yo debo tratar de prevenir aquellos problemas que sean potencialmente previsibles.

Conclusión

El arte de ser feliz depende tanto de aspectos internos como de factores externos. Todo el conjunto de sentimientos y pensamientos que conforman la psicología del ser humano. Por supuesto, el medio ambiente influye en la configuración de la espiritualidad del individuo. Precisamente cada ser humano tiene el compromiso de activar y desarrollar la sensibilidad hasta un grado superlativo. Todo esto ha de acompañarse de la intención de lograr un extenso y profundo conocimiento de sí mismo. Simplemente yo soy tan feliz como quiera serlo. ¡Ser feliz por el gusto de ser feliz!

Bibliografía

Maslow AH. La amplitud potencial de la naturaleza humana. Trillas, México, 1999

Coelho P. El alquimista. Grijalbo, México, 2003

Nietzsche F. Más allá del bien y el mal. Editores mexicanos unidos, México, 2003

Mónica Mateos Vega. Muchos lectores fueron contagiados de ese gusto por la vida que refleja Margo Glantz. La Jornada. 19 de mayo de 2005. Cultura página 7ª

González LJ. Excelencia personal: valores. Teresianum, México, 1998

¡SOS! ¡Necesitamos su ayuda! Visión San Luis = plan estratégico

Estamos promoviendo que se construya un *Instituto de Ciencias Químicas (ICQ)* en la costa grande del Estado de Guerrero, México, con la finalidad de industrializar el coco, mango, papaya, melón, sandía, limón, plátano, café y otros productos del campo integrado por:

- 1. Diez edificios con diez aulas cada uno**
- 2. Biblioteca con un área gigante, diez espacios grandes, diez salones y diez áreas de lectura**
- 3. Edificio con 50 oficinas administrativas y un espacio para radio**
- 4. Auditorio para dos mil personas**
- 5. Centro de cómputo e impresión**
- 6. Cinco edificios con 100 habitaciones cada uno para estudiantes, asesores y empleados**
- 7. Área de lavandería, secado y planchado de ropa**
- 8. Cocina, comedor, almacén, baños y oficina**
 - a) área de ensaladas**
 - b) área de frutas**
 - c) área de bebidas: agua, té, café, leche, jugos, etc.**
 - d) área de sopas y salsas**
 - e) área de guisados**
 - f) área de tortillas**
 - g) área de atoles y tamales**
 - h) área de panadería y pizzería**

- i) área de crema, quesos y postres
 - j) área de helados y paletas
 - k) área de lavado de trastes y desperdicios
9. Laboratorio de bebidas
 10. Laboratorio de yogurts
 11. Laboratorio de alimentos
 12. Laboratorio de cremas
 13. Laboratorio de shampoos
 14. Laboratorio de cosméticos
 15. Laboratorio de pulpa de coco
 16. Laboratorio de pulpa de mango
 17. Laboratorio de pulpa de tamarindo
 18. Laboratorio de aceites
 19. Laboratorio de saborizantes, aromatizantes y colorantes
 20. Laboratorio de jabones y detergentes
 21. Laboratorio de sal y sus derivados
 22. Laboratorio de análisis de tierra y abono natural
 23. Laboratorio de identificación y procesamiento de oro y otros minerales
 24. Nave de cartón y papel
 25. Nave de procesamiento de plástico
 26. Nave de cristal y aluminio
 27. Nave de procesamiento de botones y broches
 28. Nave de cables y equivalentes
 29. Almacén general y distribución de productos
 30. Taller de tapicería y costura
 31. Taller de carpintería artística
 32. Taller de estructuras metálicas
 33. Taller de electricidad y plomería
 34. Taller de pintura y albañilería
 35. Taller de ventanas y cristales
 36. Taller de aire acondicionado y refrigeración
 37. Taller de mecánica automotriz
 38. Taller de artesanías y manualidades
 39. Guardería y educación preescolar
 40. Diez pozos artesianos, sistema de bombeo y depósito de agua
 41. Proceso de purificación de agua
 42. Una clínica médica, dental, psicológica y psiquiátrica
 - a) diez consultorios médicos
 - b) cinco consultorios de psicología
 - c) cinco consultorios dentales
 - d) área de urgencias
 - e) área de cirugía menor
 - f) dos salas de partos
 - g) cuatro quirófanos
 - h) área de enfermería y esterilización
 - i) treinta cuartos de hospitalización
 - j) área de rayos X
 - k) unidad de cuidados neonatales
 - l) unidad de cuidados intensivos
 - m) unidad de hemodiálisis
 - n) almacén de materiales y medicamentos
 - o) dormitorio para el médico
 - p) dos ambulancias
 - q) laboratorio clínico
 - r) área de rehabilitación
 - s) área de adulto mayor

- t) área de rehabilitación de drogadictos y pacientes psiquiátricos
43. Cuatro albercas de hidromasaje
 44. Cuatro albercas olímpicas con trampolín de altura
 45. Cuatro canchas de volibol
 46. Cuatro canchas de básquetbol
 47. Cuatro canchas de tenis
 48. Cuatro canchas de fútbol rápido
 49. Cuatro canchas de fútbol convencional
 50. Cuatro canchas de béisbol y un frontenis
 51. Campo de golf y jardines
 52. Vivero – invernadero – plantas frutales y ornamentales
 53. Edificio de cinco niveles para
 - a) gimnasio y aerobics
 - a) ballet y danza
 - b) música y vocalización
 - c) karate, judo y boxeo
 - d) Yoga y meditación
 54. Granja de cerdos
 55. Granja de pollos
 56. Granja de camarones
 57. Granja de perros guardianes
 58. Granja de vacas lecheras
 59. Veinte camiones volteos de 20 toneladas
 60. Diez tractores para cargar volteos
 61. Diez camiones de 20 toneladas
 62. Diez trailers con remolque
 63. Diez camiones con revolvedora (grava, arena y cemento)
 64. Diez camiones cisternas de 20 toneladas para acarreo de agua
 65. Diez camiones con sistema impulsor de mezcla de cemento
 66. Diez autobuses de elevada comodidad para viajes largos
 67. Diez autobuses de mediana comodidad para viajes cortos
 68. Diez camionetas de cinco toneladas, diez camionetas de una tonelada y diez automóviles
 69. Una grúa para movilización e instalación de estructuras metálicas pesadas
 70. Una franquicia para gasolinera

Ojalá usted pueda y quiera ayudarnos a llevar a feliz término este proyecto académico. Blanchard y Bowles “El éxito se refiere a valor. La trascendencia se refiere a valer la pena. El éxito es obtener. La trascendencia es dar... dar tiempo, talento, dinero y servicio a otros. Eso es lo que realmente importa. La prosperidad perpetua les llega a aquellos que ayudan a otros. La prosperidad perpetua se refiere a lo que uno puede dar, a cómo uno puede servir y establecer relaciones de amor con los demás.” Kiyosaki “El poder de dar dinero, sonrisa, amor, amistad.” Adagio “Dios no necesita recibir, pero los humanos necesitan dar.” Refrán “El que da con una mano, recibe con las dos.” Og Mandino “Elige dar en lugar de robar.” Adagio “Hay que darlo todo a cambio de nada.” Erich Fromm “No es rico el que tiene mucho, sino el que da mucho.” “Es más bienaventurado dar que recibir.” Hch 20:35 “Da al sabio, será más sabio.” Pr 9:9 Anónimo “Da a los demás más de lo que esperan.” Adrián Bourcart “La alegría de amar, el placer de dar, y nada más.” Henry David Thoreau “De joven admiraba a las personas inteligentes. Ahora que soy viejo, admiro a los bondadosos.” Anthony Robbins “El secreto de la vida es dar. La vida es un regalo y todos debemos recordar que tenemos la responsabilidad de devolver algo. Sólo aquellos que han aprendido el poder de la contribución sincera y desinteresada experimentan la más profunda alegría en la vida: la verdadera autorrealización.” El axioma de la bondad establece el que no da, no recibe nada; el que da escasamente, recibe muy poco; el que da medianamente, recibe mediocrementemente; el que da en abundancia, recibe en abundancia. La meta es reunir 7,000 millones de dólares para el 10 de agosto de 2040. La expectativa es que el 10 de agosto de 2012 hayamos logrado el 10% de nuestros objetivos. En tal fecha se iniciarán las actividades académicas

del instituto. Se reciben sus donativos en Bancomer 0151278282. Banamex 188005047. Por razones de ley, por favor, haga sus donativos a través del banco. Para obtener el recibo oficial, por favor, envíe la constancia de depósito al tel/fax (755) 554-9042 (lunes a viernes 10 a 14 horas; reneriosmaciel@hotmail.com) y por correo certificado le hacemos llegar el recibo. Vamos a crear un centro académico donde sea un placer aprender y trabajar. Un instituto del que nuestro equipo de fútbol se sienta muy orgulloso. ¡Gracias por escuchar estas voces! ¡Gracias por su colaboración! ¡Gracias a los autores citados por permitirme utilizar sus ideas! ¡Gracias por ser parte de este magnífico proyecto! ¡Gracias por leer este contenido!

Visión San Luis Asociación Civil

Secretaría de Relaciones Exteriores permiso 1021,595 expediente 200512001523
Notaría # 4 Distrito de Azueta, Volumen segundo, Tomo octavo, Escritura pública # 618
Registro Público de la Propiedad # 117 16 de enero de 2006
Secretaría de Hacienda RFC VSL051104LV5
Domicilio fiscal: Palmas # 40 Colonia Centro
Zihuatanejo, Estado de Guerrero, México. CP 40880
Página web: www.visionsanluis.com

Presidente David Franco García Núñez*
Secretario Blas Serna Holanda
Tesorero Edgar René Ríos Maciel
Primer vocal Miguel Antonio Flores Sahagún
Segundo vocal Armando Serna Holanda
Tercer vocal Selene Serna Contreras
Cuarto vocal Daniel Serna Contreras
Quinto vocal Diana Margarita Contreras Fernández
Sexto vocal Samuel Núñez González
Séptimo vocal Sergio Ayvar Serna
Octavo vocal Salvador Parra Espinosa

*Centenario # 60 Colonia El Alto
San Luis San Pedro, Estado de Guerrero, México. CP 40905
copladegcg@hotmail.com.mx

Blas Serna Holanda asume la responsabilidad del contenido de este escrito. Dale Carnegie "Las ideas que definiendo no son mías. Las tomé prestadas de Sócrates, se las birlé a Chesterfield, se las robé a Jesús. Y si no os gustan sus ideas, ¿las de quién hubierais preferido utilizar?" Se agradece profundamente el diseño de portada a Selene Serna Contreras. Selserna@hotmail.com
dscontrak@yahoo.com.mx dscontrak@hotmail.com sernaholandablas@hotmail.com
dscontrak@gmail.com

Derechos de autor 03-2004-080613441600-01

Derechos de autor

03-2004-080613431800-01

