La receta de la infelicidad: 13 hábitos de gente triste

http://morirencasa.weebly.com/blog/la-receta-de-la-infelicidad-13-hbitos-de-gente-triste

¿Por qué hay gente que actúa como si quisiera ser infeliz? La psicóloga Cloe Madanes, en un ejercicio de psicología inversa, nos da la receta para ser miserables: Vive con **miedo**; practica el **aburrimiento** (la vida no es excitante, ni sorprendente); usa el **sarcasmo**, critica siempre que puedas, sé negativo (un deprimido, un enfermo); **desconfía** de los demás ("piensa mal y acertarás", la bondad y el altruismo no existen, el hombre es malo por naturaleza y quien diga lo contario es un ingenuo); **pelea** siempre que puedas; practica la **ingratitud** (la vida es sufrimiento y luego morimos, así que ¿por qué estar agradecido?); encuentra una pareja… a la que transformar; **culpa a los demás**, sobre todo a tus padres; **desprecia las celebraciones y los placeres de la vida** (la música, el vino, la comida, la belleza de la naturaleza, sus atardeceres y paseos por la playa o la montaña, las reuniones de familia o amigos y en general la alegría de vivir son tonterías de personas frívolas); hagas lo que hagas, **saca beneficio**; cualquier tiempo pasado fue mejor y el presente es una decepción; sobre todo **quéjate**, quéjate mucho, rumia los pensamientos negativos y exprésalos constantemente, haz que se apoderen de tu día a día y **con suerte llegarás a ser insoportable e infeliz.** En esta misma linea escribía en su blog Denis Wright, un enfermo de cáncer australiano fallecido en diciembre de 2013, que escribe su experiencia de la enfermedad y sus diez consejos para vivir feliz.

Estos son los 13 Hábitos de gente triste:

1. **Vive con miedo** a perder el trabajo o el dinero. Ser prudente está bien, pero pensar constantemente en la seguridad te llevará a la depresión.
2. **Practica el aburrimiento**, piensa que la vida no es excitante, que no nos esperan sorpresas ni aventuras. Te convertirás en aburrido y la gente te evitará.
3. **Usa el sarcasmo**. Expresa una larga lista de críticas siempre que puedas, sobre todo de forma hiriente, aplicando tu negatividad a cualquier situación (por ejemplo criticar una película o cualquier cosa que le gusta a la mayoría de tus amigos).

4. **Crea una identidad negativa**, sé una persona deprimida, sé un enfermo, una persona con fobia social, evitando cualquier situación nueva para morirte de aburrimiento.
5. **Desconfía de los demás**, “piensa mal y acertarás”. Todos actúan por propio interés, por sentirse superiores, porque te quieren engañar o por envidia. La bondad y el altruismo no existen, el hombre es malo por naturaleza y quien diga lo contario es un ingenuo.
6. **Pelea siempre que puedas**, haz un drama, quéjate, grita o llora por cualquier detalle. Sé agresivo, dañino y niégalo después.
7. **Practica la ingratitud**, quien sabe dar las gracias es más feliz, así que nunca lo hagas. La vida es sufrimiento y luego morimos, así que ¿por qué estar agradecido?
8. **Encuentra una pareja… a la que transformar**; con un defecto grave (alcohólico, jugador, sociópata…) que has de cambiar.
9. **Culpa a los demás**, sobre todo a tus padres, disipando cualquier posibilidad de encontrar la paz interior; todo un un arte en la ruta hacia la infelicidad.
10. **Desprecia las celebraciones y los placeres de la vida**. La música, el vino, la comida, la belleza de la naturaleza, sus atardeceres y paseos por la playa o la montaña, las reuniones de familia o amigos y en general la alegría de vivir son tonterías de personas frívolas. Recuerda siempre que el mundo está plagado de injusticia, pobreza, muerte y devastación.
11. **Hagas lo que hagas, saca beneficio**. No nos engañemos, quien no se aprovecha es porque no puede, el altruismo causa bienestar, por eso es una estupidez.
12. **Glorifica el pasado,** cualquier tiempo pasado fue mejor y el presente es una decepción, antes el mundo no era así, la gente era mejor. También puedes demonizar el pasado, naciste en el lugar equivocado, tienes traumas de la infancia que hay que recordar siempre.
13. **Quéjate, quéjate mucho**, rumia los pensamientos negativos y exprésalos constantemente, haz que se apoderen de tu día a día y con suerte llegarás a ser insoportable. Así te aislarás socialmente, la llave de la infelicidad.