

Secretos de la felicidad



- ***La Actitud:*** la felicidad es una elección que puedes hacer en cualquier momento y en cualquier lugar. Tus pensamientos son los que te hacen sentir feliz o desgraciado, no tus circunstancias. Sé capaz de cambiarte a ti mismo, y el mundo cambiará contigo.
- ***El Cuerpo:*** tus sentimientos son influenciados por tu postura. Una postura adecuada genera una disposición feliz. Es importante también que hagas ejercicio, éste te libera del estrés y genera la secreción de endorfinas, que hace que te sientas bien.
- ***El Momento:*** la felicidad no está en los años, meses, en las semanas, ni siquiera en los días. Sólo se le puede encontrar en los momentos. “Hoy es el mañana de ayer”...además la vida siempre tiene derecho a sorprenderte, así que aprende a vivir el presente sin ninguno de los traumas del pasado ni las expectativas del futuro. Recuerda que la felicidad no es una meta, sino un trayecto. Disfruta de cada momento como si en él se combinaran tu pasado, tu presente y tu futuro.
- ***Nuestra Propia Imagen:*** debes aprender a amarte a ti mismo (a) como eres. Creer en ti mismo da resultados. Cuanto más te conozcas, mayor será tu ventaja con respecto a los demás. Hammarshold decía: “El camino más difícil es el camino al interior...pero, al menos una vez en la vida, debemos recorrerlo”.
- ***Las Metas:*** ¿sabes cuál es la diferencia entre un sueño y una meta? Una meta es un sueño con una fecha concreta para convertirse en realidad. Un sueño es un sólo sueño, algo que está fuera de la realidad...así que atrévete a lograr que esos sueños ¡se hagan realidad! “Apunta hacia la luna, pues aunque te equivoques, llegarás a las estrellas”. Y cuando te pongas una meta difícil o creas que tienes un sueño imposible, recuerda que el éxito es sólo la recompensa, pues lo que vale es el esfuerzo.

- *El Humor:* cuando sonrías, aunque no sientas nada, tu cerebro lo entiende como una señal que todo va bien y manda un mensaje al sistema nervioso central para que libere una sustancia llamada beta-endorfina, que da a la mente una respuesta positiva. Dicen que una sonrisa cuesta menos que la electricidad, pero que da más luz.
- *El Perdón:* mientras tengas resentimientos y odios, será imposible ser feliz. Lo maravilloso del perdón no es que libera al otro de su eventual culpa, sino que te libera ti de un sufrimiento.
- *Dar:* uno de los verdaderos secretos para ser feliz es aprender a dar, sin esperar nada a cambio. Las leyes de la energía te devolverán con creces lo que des.
- *Las Relaciones:* la sinergia es unir fuerzas y caminar juntos para conseguir cosas. Siempre que dos personas o más personas se unen en un espíritu de colaboración y respeto, la sinergia se manifiesta en forma natural. Entiende a las personas que te rodean, quiere a tus amigos como son, sin intentar cambiarlos, porque cuando te sientas mal, el verdadero amigo estará ahí para apoyarte y brindarte todo su amor. Así que cultiva tus amistades, ellas no son ¡gratis!

Liliana Angel Angel/Depto. Psicopedagógico.

Referencia: www.enlaceveracruzano.com