

TÚ PUEDES ELEGIR SER FELIZ

Así como hacemos ejercicios para mantener el cuerpo en buen estado físico, así mismo necesitamos ejercitar permanentemente nuestra mente con pensamientos positivos, para lograr altos niveles de satisfacción y plenitud existencial, desarrollando la mentalidad positiva, de esta manera se vuelve la persona más feliz.

Los pensamientos negativos generan estrés, depresión, ansiedad, insatisfacción, frustración, amargura, etc., produciendo infelicidad auto generada.

Tenemos que trabajar permanentemente para debilitar las neuronas de la infelicidad que hemos fortalecido pensando que somos víctimas de la infancia, del pasado, etc. las personas negativas frecuentemente piensan, no puedo, no soy capaz, todo me sale mal, son personas muy apáticas, que siempre están mirando el lado malo de las cosas, son muy pesimistas.

Si elegimos pensamientos negativos permanentemente, se desarrollan las neuronas que más llevan a la infelicidad, si vivimos constantemente ejercitando los pensamientos positivos, generaremos felicidad en nuestras vidas.

ES FALSO pues creer que la felicidad la tienen las personas con mucho dinero, poder, belleza, títulos profesionales y quienes puedan estar comprando y comprando.

Te invito a ser feliz si de rutina piensas bien de las personas mirando siempre su lado positivo, hacer críticas constructivas y amorosas a los demás, apreciando el lado bueno y amable de la vida; cuando algo malo te ocurra piensa, NO HAY MAL QUE POR BIEN NO VENGA, cuando algo malo te ocurra es porque viene otra cosa mejor, siempre busca la enseñanza de cada fracaso; la persona positiva disfruta de todo, sin hacerle daño a nadie ni a ella, eleva sus emociones placenteras, vive en mucha armonía y tolerancia, son personas que acostumbran rodearse de gente positiva, cantan frecuentemente, van a obras de teatro que las divierten, les gustan los chistes, la música, etc. Esto los lleva a un estado de armonía y felicidad.

Por tanto la felicidad es un asunto que depende de tu mente, de los pensamientos que tengas y que más hayas frecuentado y de la capacidad de bloquear los pensamientos negativos.

La felicidad no depende de nadie ni de nada externo, la clave para ser feliz mora en el interior de cada uno; has de la felicidad un hábito, se optimista, recuerda la felicidad se fundamenta en las neuronas positivas que has fortalecido, no culpabilices a nadie de tus fracasos.

La vida nos ofrece experiencias agrisadidas pero sufrirlas o gozarlas es tu decisión; cuida tu mente, tu alma y tu cuerpo.

Ábrete a disfrutar del bienestar físico, mental, emocional y espiritual. Libérate de los enemigos de la paz interior que te impiden ser feliz y te llevan a lucir mal exteriormente. Ellos son: el odio, las culpas, la rabia, los apegos y el rencor. Para estar feliz necesitas estar sana interiormente es por eso que decimos que la felicidad está dentro de ti.

Ama mucho a tus hijos, a tus padres, a tus amigos, a tus compañeros, etc., sin apegos (te quiero mucho pero puedo vivir sin ti).

Mantente siempre de buen humor; te participo mi afirmación que me demoré mucho tiempo sacándola: “NACI PARA SER FELIZ Y PARA TRIUNFAR CON DIOS Y CON MI PRÓJIMO CON ALEGRÍA, RESPONSABILIDAD, RESPETO Y AMOR”, OTRA: QUE NADA NI NADIE ME quite mi alegría, ni mi felicidad. La fe, la esperanza y el amor son las mejores corazas contra el desaliento. Rodéate de personas buenas, alegres, positivas, no te enganches en las peleas ni en las discusiones, para pelear se necesitan dos; se paciente, más tolerante; no grites a nadie pues con esto riegas mucho malestar, recuerda a nadie nos gusta que nos griten, ponte las lupas para estar mirando siempre lo bello de la vida, la belleza del paisaje, lo hermoso de los demás, díles las cosas buenas que les ves, a todos nos gusta que nos digan lo bueno y nos levanten la autoestima; vuélvete un líder positivo, que todo el que pase por tu lado le puedas aportar algo de ti: tu paz, tu felicidad, tus conocimientos, aprender a disfrutar ayudándole a los demás, no escatimar esfuerzos para compartir, no des soledad, ni indiferencia a los que te rodean.

Elige pues ser muy feliz ponle mucho ánimo y entusiasmo a toda tu vida, recibe cada día con mucha euforia, mantén tu mente siempre con pensamientos positivos; piensa “ Soy y seré siempre positivo, feliz, alegre, optimista, agradecido, tolerante y paciente, a nadie culparé de mis problemas ni de mi estado de ánimo, RECONOZCO QUE SOY YO EL QUE ELIJE SER FELIZ ”

Viviré el aquí y el ahora con bondad, paz y mucha felicidad.

TENDRÉ PRESENTE: La infelicidad, baja las defensas del organismo por tanto produce muchas enfermedades y la felicidad alarga la vida con buena salud.

Como nos dice Juanes, “ la vida es un ratico” por lo tanto vivámosla con mucha felicidad .

DI SIEMPRE: Gracias Dios mió por todo lo que me has dado y por darme la oportunidad de compartirlo con los demás.

Cariñosamente,

Dra. MARIA ESTELA RICAURTE BETANCUR