

# 12 cosas que la gente feliz hace de otra forma y por qué empecé a hacerlas yo

Jacob Sokol

[http://www.huffingtonpost.es/jacob-sokol-/12-cosas-que-la-gente-feliz-hace\\_b\\_4022417.html](http://www.huffingtonpost.es/jacob-sokol-/12-cosas-que-la-gente-feliz-hace_b_4022417.html)

Mucha gente sufre crisis existenciales. Yo tuve una hace unos años, cuando cumplí 24. No sentí el impulso compulsivo de comprarme un Mustang rojo o una guitarra eléctrica, pero un día, mientras la alarma de mi iPhone sonaba temprano para ir trabajar, en mi apartamento de dos habitaciones en Nueva York, me pregunté: "¿Lo tengo todo o no tengo nada?"

Mi instinto me decía que tenía que haber algo más en la vida que la carrera de ratas en la que yo participaba (como consultor de nuevas tecnologías). Pero no estaba seguro de qué era o de a quién acudir en busca de sabiduría más allá de *The Matrix*.

Decidí embarcarme en un viaje para averiguarlo. Dejé mi trabajo, minimicé mis gastos, me fui a Hawái y me puse en serio (de una forma un tanto salvaje) a averiguar qué me pone en la vida. Descubrí que hay un montón de gente como yo, jóvenes, con energía, intensos, orientados a objetivos, pero frustrados con el *status quo* y un poco asustados por nuestras perspectivas de futuro. Decidí dedicar mi vida a buscar la sabiduría necesaria para llegar a tener vidas extraordinarias y el sentimiento de que tiene sentido vivir en un mundo de inmensa incertidumbre.

Muy al principio, me encontré con esta cita de Dan Millman [1]:

Siempre había creído que una vida de calidad, disfrute y sabiduría era un derecho adquirido al nacer y que me sería otorgado automáticamente con el tiempo. Nunca sospeché que tendría que aprender cómo vivir, que había disciplinas específicas y formas de ver el mundo que tenía que dominar antes de despertarme hacia una vida simple, feliz, sin complicaciones.

Ese es un resumen de dónde estaba yo y qué estaba descubriendo. No podía esperar a que la felicidad y la satisfacción me encontrasen; tenía que crearlas yo mismo. Así que desde entonces he estado dedicándome a eso y haciendo de coach para que otros también lo consigan.

Unas de las cosas más chulas que descubrí al principio son las 12 cosas que la gente feliz hace de forma distinta al resto para aumentar sus niveles de felicidad, según los [estudios de la psicóloga positivista Sonja Lyubomirsky](#). Aquí os dejo una docena de cosas que cualquiera de nosotros, a cualquier edad o en cualquier etapa de la vida, puede empezar a hacer hoy para sentirse más feliz [2].

1. **Manifiesta tu gratitud.** [Cuando aprecias lo que tienes, esto gana en valor.](#) Mola ¿no? Así que, básicamente, estar agradecido por las cosas maravillosas que es evidente que ya tienes en tu vida te proporcionará un sentido más profundo de la felicidad. Y eso sin tener que salir de casa ni comprar nada. Tiene sentido. Nos va a costar mucho ser feliz en algún momento si no estamos agradecidos por lo que ya tenemos.
2. **Cultiva el optimismo.** Los ganadores tienen la capacidad de fabricarse su propio optimismo. No importa cuál sea la situación, la diva con éxito es la que siempre encuentra la forma de ponerle un toque de optimismo. Solo contempla el fracaso como una oportunidad para crecer y aprender nuevas enseñanzas de la vida. La gente optimista ve el mundo como un lugar repleto de oportunidades infinitas, especialmente en cuanto al número de intentos [3].
3. **Evita darle vueltas a las cosas y las comparaciones sociales.** Compararte con otra persona puede ser venenoso. Si de alguna forma somos *mejores* que la persona con la que nos comparamos, eso nos da un sentido de superioridad insano. Nuestro ego se infla -BOOM- y sale nuestro Kanye West interior. Si somos *peores* que con quien nos comparamos, solemos desmerecer el trabajo duro que hemos hecho y el progreso que hemos conseguido. Este tipo de comparaciones no surgen de un lugar sano. Si te sientes inclinado a compararte con alguien, compárate contigo mismo hace un tiempo.
4. **Sé amable.** [Realizar actos amables libera serotonina en el cerebro.](#) (La serotonina es una sustancia que proporciona beneficios médicos TREMENDOS, incluida la capacidad de hacernos más felices). Ayudar a alguien de forma desinteresada es una forma super poderosa de sentirse bien. Lo que es aún más guay sobre estos brotes de bondad es que no solo nos hacen sentir bien a nosotros mismos, sino también a quien los observa. ¿A que es extraordinario? Una nota: lo que hacen los antidepresivos es liberar más serotonina. Échate a un lado, Pfizer, la amabilidad te va a comer el terreno.
5. **Cuida las relaciones sociales.** La gente más feliz del planeta son los que tienen relaciones importantes y profundas. ¿Sabes que hay estudios que muestran que los índices de mortalidad son el doble de altos para la gente que se siente sola? ¡HALA! Hay un sentimiento de calidez que viene de tener un círculo activo de buenos amigos con quienes compartir tus experiencias. Nos sentimos conectados y parte de algo con más importancia que nuestras existencias solitarias.
6. **Desarrolla estrategias para poder con todo.** Cómo respondes a los malos momentos define tu carácter. Algunas veces pasan cosas malas, es inevitable. Forrest Gump lo sabe bien. Puede ser difícil salir con respuestas creativas en el momento en el que el estírcol se acerca al ventilador. Tener estrategias sanas ya ensayadas y listas en tu arsenal puede ser de gran ayuda.
7. **Aprende a perdonar.** [Albergar sentimientos de odio es nefasto para tu bienestar.](#) Tu cerebro no sabe la diferencia entre emociones pasadas o presentes. Cuando odias a alguien, piensas continuamente en eso, y estas emociones negativas son tóxicas para tu bienestar. Te pones en un estado de *chunguismo* (término técnico) que te acompaña todo el día.
8. **Aumenta el *fluir*.** Se trata de ese estado en el que parece que el tiempo se ha parado. Ocurre cuando estás tan concentrado en lo que estás haciendo que tu tarea y tú os convertís en uno. La acción y la conciencia

se han fundido. No tienes hambre, ni sueño, ni emociones. Estás profundamente sumergido en la actividad que estás haciendo. Nada te distrae ni compite por tu atención.

9. **Saborea las alegrías de la vida.** La felicidad profunda no puede existir sin frenar un poco para disfrutar de la alegría. En un mundo con estímulos salvajes y movimientos omnipresentes es fácil olvidar abrazar las experiencias agradables de la vida. Cuando no las apreciamos, robamos la magia al momento. Las cosas más sencillas de la vida puede ser las más gratificantes si recordamos disfrutarlas al máximo.
10. **Comprométete con tus objetivos.** Dedicarse con entusiasmo a hacer algo viene equipado de serie con una fuerza inefable. Ocurren cosas mágicas cuando nos comprometemos a hacer algo cueste lo que cueste. Cuando estás totalmente comprometido, no tienes más opción que hacerlo. Al contrario de lo que pueda parecer, no tener otra opción -por lo que no puedes cambiar de opinión- de forma subconsciente nos hace más felices porque así descubrimos parte del sentido de nuestra vida.
11. **Practica la espiritualidad.** Si somos espirituales o religiosos, reconocemos que la vida es más grande que nosotros. Abandonamos la idea tonta de que somos lo más poderoso que ha existido nunca. Nos permite conectar con el origen de la creación y nos conectamos con todo lo que existe. Algunas de las personas más completas que conozco sienten que están aquí trabajando en algo para lo que "han sido llamados".
12. **Cuida tu cuerpo.** Cuidar tu cuerpo es crucial para ser la persona más feliz que puedas ser. Si no tienes tu energía física en forma, entonces tu energía mental (tu concentración), tu energía emocional (tus sentimientos) y tu energía espiritual (el sentido de tu vida) se verán afectados negativamente [4]. [¿Sabías que estudios llevados a cabo con personas diagnosticadas con depresión muestran que el ejercicio regular aumenta los niveles de felicidad tanto como el Zoloft?](#) No solo eso, sino que seis meses después, la gente que seguía haciendo ejercicio tenía muchas menos probabilidades de recaer porque tenían un nivel más alto de superación personal y autoestima.

Así que ahí lo tienes. No hacen falta coches nuevos o chaquetas de cuero, sino sabiduría basada en estudios científicos para conseguir ser feliz a largo plazo. Todas estas cosas las puedes empezar a hacer hoy -con o sin un cambio de trabajo- así que espero que elijas una cosa y te comprometas a cumplirla.

En mis próximos blogs compartiré más cosas sobre estos temas y otros. Mientras, puedes ver cómo van mis esfuerzos para buscar la sabiduría (y los de otra gente muy guay) en [Sensophy.com](https://www.sensophy.com).