

Claves para alcanzar la Felicidad

<http://lamenteesmaravillosa.com/claves-para-alcanzar-la-felicidad/>

Cada persona busca algo en la vida, ¿verdad? Seguramente coincidirás en que esa búsqueda es completamente personal e individual. A simple vista, todos buscamos distintas cosas. Sin embargo, si pasamos más allá de lo superficial, de las formas, nos sorprenderemos al descubrir que **todos, por distintos medios y tomando diferentes caminos –acertados o no-, nos encontramos buscando lo mismo: la Felicidad.**

El reto de cada día

Ser feliz puede ser un desafío emocionante, pero según muchos, algo muy difícil de lograr o al menos de reconocer cuando lo disfrutamos. **No hay una sola receta para ser feliz; cada quien intenta serlo a su modo y según su buen entender. Pero sí hay ciertos lineamientos que podrían ser de ayuda** para quienes se proponen cultivar el jardín de su felicidad personal.

Curiosamente, una de las primeras claves no es una afirmación, sino una negación. Así es, **se trata de aprender a decir “no”, a poner límites**, eso que parece tan simple, pero que nos resulta tan complicado por momentos. Es muy común aquella creencia errónea de que para ser “buena persona” necesitas dar a los demás todo lo que nos pidan, sin ningún tipo de límites o restricciones.

Entregarse al servicio desinteresado del otro es algo maravilloso, claro. Pero, ¿existe algún límite? Pues **no podemos hacer felices a los demás en base a nuestro sufrimiento**. Debemos tener como meta principal nuestra propia felicidad, la personal. Es decir, **primero estamos nosotros y después los demás**.

¿Te suena mal? ¿Sientes que no es lo correcto? ¿Consideras que esto va contra las enseñanzas de nuestros padres y nuestra comunidad? Vale aclarar que eso no significa ser egoísta, sino reconocer que **es imposible hacer feliz a otro si uno inicialmente no es feliz**.

Otra cuestión de importancia que puede acercarnos un poco más a la felicidad es **aceptar que no somos seres perfectos. De hecho, tenemos una insólita imperfección natural que es maravillosa, ya que representa aquel motor que nos impulsa a trascender nuestros horizontes personales** y a socializar, incluso a conocer otras tierras y culturas. Así, nos daremos cuenta de la diversidad de costumbres y valores y ello nos brindará otra perspectiva de la vida. y hará caer nuestra queja, nuestro mal humor, en saco roto.

Vivir en el presente y dejar atrás la carga del pasado es también algo central para lograr una vida feliz. Asimismo deberíamos intentar **dejar a un lado los comentarios mal intencionados de la gente**. Recordemos que las palabras de los demás solo tienen el valor que nosotros mismos les otorguemos. Lamentablemente, muchas veces valoramos esas afirmaciones, críticas u opiniones por encima de los pequeños detalles que nos pueden dar gozo, como pueden ser momentos, personas, lugares y por supuesto, nosotros mismos.

La felicidad está en nosotros y en todo lo que tocamos, en lo que vivimos, olemos, miramos. Aun con nuestros defectos, cada uno de nosotros somos una expresión de la belleza que podemos encontrar afuera y que muchas veces nos es difícil reconocer en nosotros mismos. Por lo tanto, no exijamos tanto a los demás, porque – para ser sinceros- no podemos tampoco ponernos tal exigencia a nosotros mismos. Enloqueceríamos.

No intentemos buscar a alguien más para que nos haga feliz. Si no encontramos dentro de nosotros mismos aquello que buscamos, será muy difícil que podamos encontrarlo afuera. La felicidad emerge de nuestro ser, de nuestra preciosa individualidad; y esa felicidad es la que necesitamos reconocer y proteger, muchas veces de nosotros mismos. **No hay que tener miedo.** Sí, aunque parezca increíble, miedo a ser feliz.

Fotografía cortesía de George Muresan