

Diferencia entre placer y felicidad

Texto: <http://tallerdefelicidad.blogspot.com.es/2011/12/diferencia-entre-placer-y-felicidad.html>



Sabemos que la búsqueda del placer no conduce a la felicidad, sino la búsqueda de la felicidad se puede hacer a través del placer.

"El placer puede derivar de la ilusión, pero la felicidad no viene más que de la realidad."

Cada vez más, resulta difícil de creer la mentira de que la felicidad y el placer son sinónimos. Son falsas suposiciones que placer es la base de la felicidad. Cada vez más, parece que se elige más el placer de elegir detrimento de la felicidad.

El artículo que les traigo tiene poco que ver con la espiritualidad y mucho que ver con las opciones que hacemos todos los días. Las opciones que nos llevan a buscar el placer o la felicidad.

"El placer forma parte de nuestro tiempo. Estamos "diseñados" para buscar el placer y evitar el dolor que está escrito en nuestro ADN. Pero el placer crea adicción.

Tenemos que comprar más, beber más, comer más, para empujar la barra de la transgresión cada vez más. ¿Qué nos dio placer ayer y hoy nos aburrimos? Lo que nos entusiasmó ayer, hoy nos es indiferente.

El placer es una llama que nos devora. El placer es fácil y bajo nuestro control. El placer puede ser comprado y no debe ser conquistado. El placer es inmediato y no habría que construirlo.

Pero la sensación de placer es siempre un fin y como amante rencoroso nos deja desnudos y aturdidos.

Presionados por los remordimientos, con la intención de cambiar su vida: el cambio de hábitos y... por lo menos hasta el próximo momento de placer.

Todos los días somos bombardeados por falsas promesas de que nuestro prójimo nos va hacer feliz. Y quizá estamos ... *"Gastando dinero que no hemos ganado para comprar cosas que no queremos, para impresionar a la gente que no nos gusta"*. (Will Rogers)

Pero la paradoja es que la búsqueda la verdadera felicidad poco o nada tiene que ver con la búsqueda del placer.

Si las fuerzas que nos da el placer de añadir continuamente cosas que no necesitamos, la felicidad, por el contrario, se alimenta de "esencialidad".

Somos felices cuando nos concentramos en las cosas realmente importantes, cuando compartimos momentos con la gente sencilla especiales, y lo saboreamos.

La felicidad es agua que nos refresca. Cuando nos sumergimos en la felicidad percibir la realidad de manera diferente y librarse de la ansiedad de perseguir el placer.

La felicidad nunca es de fácil acceso y, a menudo debe pagar el precio de la "autodisciplina y la fuerza de voluntad". La felicidad no se compra, pero hay que ganarla. La felicidad nunca es inmediata, pero se puede apreciar los frutos ya en el camino.

Continuando la reflexión sobre la diferencia entre el placer y la felicidad han llegado a una conclusión muy interesante: el placer es medio y la felicidad es final.

Aquí está el truco: hacer agradable aquellas acciones que nos harán feliz en el largo plazo.

La motivación, la Auto-disciplina y la fuerza de voluntad son excelentes herramientas para lograr nuestras metas y la felicidad.

Pruebe este sencillo ejercicio para descubrir cómo usar el placer en la búsqueda de la felicidad:

• *Haga una lista de acciones y las actividades que más contribuirán a su felicidad y su bienestar en los próximos años, pero que estás postergando. ¿El gimnasio? ¿Sus sueños? Escribir sin pensar demasiado.*

• *Para cada actividad, trate de imaginar 5 maneras no habituales para llevarlas a cabo. Piensa en el ejemplo de la actividad física: ¿cómo puede hacerlo más divertido y agradable? Tal vez encontrar un deporte que te apasiona en vez de encerrarte en el gimnasio, o tal vez sólo un compañero de entrenamiento. Use su imaginación.*

• *Para cada actividad trata de experimentar con nuevas formas hasta que encuentre la más agradable nunca.*

El placer puede ser una buena herramienta para obtener alcanzar nuestras metas.

¿Y nosotros? En que punto estamos buscando: el placer o la felicidad?"

Espero no haber resultado muy densa, pero era necesaria la reflexión, en estos momentos de tanto ruido exterior.