

[La felicidad está en nuestro interior, no la busquemos fuera](#)

<http://jordisanchez.info/desarrollo-personal/la-felicidad-esta-dentro/>

En breve publicaré un artículo sobre minimalismo y otro sobre libertad financiera, dos conceptos que pueden tener puntos de discordancia pero que en el fondo están muy relacionados. Antes, sin embargo, **me gustaría hablar sobre la felicidad** y, más concretamente, sobre lo que yo entiendo por felicidad y cómo la busco en mi interior en vez de buscarla fuera.



Qué es la felicidad

La felicidad es un concepto muy difícil de definir, ya que para todos puede significar cosas distintas. Vamos [a la Wikipedia](#) y, por ejemplo, a lo largo de la historia vemos conceptos bastante distintos:

- El epicureísmo entiende la felicidad como autosuficiencia en el placer moderado.
- Los estoicos piensan la felicidad como fortaleza en la aceptación de una existencia determinada.
- Los racionalistas defienden la felicidad como adecuación de la voluntad humana a la realidad.
- Los utilitaristas defienden un concepto de felicidad como satisfacción de los placeres superiores.

Personalmente, sin embargo, **me quedo con estas tres últimas definiciones**_

- La felicidad es un **estado emocional** que se produce en la persona cuando cree haber alcanzado una meta deseada.
- Para algunos autores del *New Thought*, la felicidad es una actitud mental que el hombre puede asumir conscientemente, es decir, es una decisión. [...] cuando el individuo decide aceptar su condición y su pasado, asumir la vida tal como es en ese momento y construir su vida a partir de aquellos preceptos, **es entonces realmente feliz**.
- En la filosofía oriental, la felicidad se concibe como una cualidad producto de **un estado de armonía interna** que se manifiesta como un sentimiento de bienestar que perdura en el tiempo y no como un estado de ánimo de origen pasajero, como generalmente se la define en occidente.

Por lo tanto, bajo mi punto de vista, **entiendo la felicidad como una actitud que podemos asumir conscientemente**, una decisión que tomamos como personas. La felicidad es una cualidad del hecho de estar en armonía con uno mismo, un sentimiento que en vez de buscar debemos saber vivir y disfrutar. **La felicidad es un estado emocional y, como tal, viene de dentro**. Esto creo que no lo debemos dudar nunca. Hay muchas circunstancias en la vida, pero **uno puede ser feliz sencillamente estando con uno mismo**, sin tener necesidad de nada más (y, de hecho, para mí es la única forma de serlo).



Cómo soy feliz sin necesitar nada más

Hay muchas, muchísimas cosas que consiguen acercarme a la felicidad. Hay muchas de ellas que provienen del exterior: la vida con [mi pareja](#), tener una gran familia con quien compartir buenos momentos, sacar buenas notas en la universidad, [trabajar para mi propia empresa](#)... y seguro que muchas más, no voy a citarlas ahora.

Sin embargo, **lo que realmente me hace ser feliz** no es todo eso que, en parte, es externo, sino **mi forma de pensar**. Será por genética, será por educación, pero mi forma de pensar en positivo es lo que realmente me hace ser feliz. Tanto si pienso en el presente como si pienso en el pasado o en el futuro, mi pensamientos se enfocan en lo que he conseguido, en lo que estoy consiguiendo y en lo que quiero conseguir. Y eso, el hecho de saber qué quiero conseguir y estar haciendo lo posible para llegar ahí **me hace sentir bien conmigo mismo**.

Ya sea a nivel personal, familiar o de trabajo, **cuando uno piensa y hace lo que siente puede ser feliz**.

Que no necesites nada más para ser feliz no significa que no debas seguir adelante

Bajo mi punto de vista, no necesitamos nada más que nosotros mismos para ser felices. Evidentemente, **que no necesitemos nada más para ser feliz no significa que no debamos seguir adelante**. La idea de ser feliz con lo que somos, pensamos y sentimos no significa que algún día esas cosas no puedan cambiar.

Poco a poco debemos seguir avanzando y tener muy claro qué camino queremos recorrer. Si es así, conseguiremos ir avanzando hacía el sitio dónde queremos, algo que seguro que nos va a hacer felices... tanto si llegamos a buen puerto como si no, habremos disfrutado del proceso.

e