

# Los diez pilares de la felicidad. Bernabé Tierno

<http://cluboptimistavital.com/index.php/actualidad/articulos/1134-los-diez-pilares-de-la-felicidad>

Amigos del Club Optimista Vital os muestro “los diez pilares de la felicidad” que podéis encontrar de forma más detallada y con dedicación plena de un capítulo para cada uno de ellos, en mi libro que lleva por título “Los pilares de la felicidad”, una de mis obras escrita desde el más profundo deseo de abrir el camino al cambio a todos aquellos lectores que me dedican su maravilloso tiempo. Estas dimensiones del hombre hacen que al prestarles dedicación plena se materialicen los diez aspectos que dan color a tu vida en el día a día, alimentando la plenitud del ser humano y caminando hacia la felicidad.

## **1. Amor:**

- A sí mismo: autoamor, autoestima, competencia (aptitudes), autonomía (elección).
- A los demás: afecto, aprecio, amistad, conexión, convivencia, sociabilidad, destrezas sociales.
- A la vida: valorar lo cotidiano, aprovechamiento del tiempo, gozo, placer, disfrute.

## **2. Humor:**

- Buen carácter, alegría de vivir, sentido del humor.
- Optimismo, entusiasmo, risas.

## **3. Empatía:**

- Comprensión, altruismo, respeto, generosidad.
- Diálogo, perdón, cercanía, acogida, fraternidad.

## **4. Sabiduría:**

- Coherencia, perspectiva, sentido común, inteligencia práctica.
- Curiosidad, aprendizaje constante, pensamiento divergente, búsqueda.

## **5. Libertad:**

- Libertad de elección, de pensamiento, de acción, toma de decisiones, autonomía, responsabilidad.

## **6. Salud:**

- Salud física, mental, emocional, espiritual: cuerpo y mente en perfecta conjunción, interacción y armonía.

## **7. Motivación:**

- Finalidad de la vida: un porqué para vivir.
- La razón de la propia existencia.
- La autorrealización personal, lo que alienta y hace feliz.

### **8. Autocontrol:**

- Dominio de sí mismo, canalización de las energías, dominio de la visceralidad, proactividad, equilibrio psico-físico-emocional.
- Estar al mando de sí mismo y de lo que nos concierne. Responsabilidad consciente.

### **9. Valentía:**

- Valor, voluntad, tenacidad, capacidad de riesgo, sin perder de vista del todo la necesaria prudencia. Valentía no es temeridad.

### **10. Fortaleza y grandeza de espíritu:**

- Dignidad ante los terribles avatares de la vida. Resistencia para afrontar el sufrimiento en situaciones límite, serenidad, paz, plenitud.

“A pesar de todo, disfrute de todo y por todo”