¿Por qué no somos capaces de ser felices?

http://www.companiamedica.com/desarrollo_interior/por_que_no_somos_capaces_de_ser_felices.html

Pregúntese que podría hacerlo realmente feliz y que hechos lo han hecho llorar de felicidad. Muchas personas se quedan en el pasado y no viven el presente, otras se angustian tanto por el futuro que no hacen nada en el hoy para mejorar esos días venideros. Lo mejor es que usted se ponga la mano en el pecho y se diga con toda sinceridad si es una persona inconforme, que vive quejándose todo el tiempo, poniéndole 'peros' a todas las frases que salen de su boca. Es posible que usted mismo se este negando la posibilidad de ser feliz, porque no cambia ni sale de los errores que ha cometido todo el tiempo.

En usted este ese cambio de actitud. Posiblemente sea usted quien le este dando a su vida ese tiente color de hormiga.

Lista

1- Cambie esa forma de hablar Analice cuantas veces al di se queja por el trabajo, porque llovió, porque hizo frío.

2- No contagie pesimismo Así como usted se aleja de las personas que la contagian de pereza, mala energía y pesimismo, de esa misma forma usted puede estar alejando a quienes tiene a su lado.

3- Aprenda a mirar mas allá de sus narices Las personas se acostumbran a todo lo que tienen, incluso la misma salud, y se les olvidan los beneficios que tienen.

4- Ejercite su mente, su cuerpo y su espíritu: Afirme lo siguiente: Cierre los ojos y diga "Yo no soy el cuerpo, Yo no soy las emociones, Yo no soy los pensamientos, Yo soy alma y espíritu, Yo soy felicidad".

5- De Gracias: El mejor habito que usted puede lograr es dar gracias permanentemente.

¿Cuales son esos 'peros' que llevan a la persona a no ser feliz?

Primer pero: Me gustaría ser feliz 'pero' ¿si mi situación económica no mejora?

El "pero" anula las expresiones antes dichas. A diario se manifiestan palabras o pensamientos negativos y limitantes para ser feliz.

Es importante revisar la estructura lingüística que usan las personas para referirse a la felicidad. La mejor manera para ser feliz es empezar a reconocer en otro sus triunfos, sus alegrías. Por otra parte se ha establecido que la felicidad es un estado inalcanzable, las personas ven y sienten la felicidad como algo lejano y no real, como si no se tuviera el derecho de sentirse a plenitud.

Segundo 'pero': 'Pero es que me faltan tantas cosas'

Las personas que se dejan llevar por la sociedad y consideran que ser felices es tener una serie de servicios, vestir bien, hacer el viaje de los sueños, tener una pareja perfecta, se desconectan de su propio derecho de sentir

felicidad como un recurso que esta dentro de ellos y el derecho de expresarlo. La felicidad no esta medida no cuanto tiene en lo material, sino en cuanto es como persona humana.

Tercer 'pero': Los demás son culpables de mi desgracia.

Este es uno de los principales errores que se cometen. La persona descarga toda culpa en los demás y no se siente el verdadero productor de su viuda hacia la felicidad.

Lista. Técnicas para ser feliz

1- Identifique que metas puede lograr, que le genere emoción. Solo así, cada vez que se acerque a la meta y las logre, podrá tener motivos para sentirse feliz. Establezca las metas del día, del mes, del semestre, del año.

2- Prográmese para ser feliz desde el comienzo del día. Desde que se levanta, llénese de energía positiva.

3- El control de los pensamientos es fundamental. el común de la gente no controla sus pensami4entos y la gran mayoría de ellos son negativos. Déle a sus pensamientos calidad, póngales control, descubra cuando esta generando un pensamiento negativo y cámbielo de inmediato. Así podrá enderezar su forma de actuar.

Preguntas y respuestas. **Carlos Mauricio Peñaloza - Psicólogo PNL**

¿Cuales son las herramientas o pautas que no debemos olvidar para ser felices todos los días?

Los pensamientos positivos reafirman nuestro inconciente. El inconciente es literal, es decir, si decimos todo el tiempo que somos personas tristes, así nos van a sentir. El inconciente la procesa como una creencia o pensamiento universal en la vida. La manera como nos mentalicemos es la manera como nos comportamos.

Si queremos recibir felicidad y para dar se necesita también perdonar, sanar heridas.

- ¿Que actitudes debemos desechar todos los días para no caer en el pensamiento o inconformismo?

Deje de justificar en los demás sus propias desgracias y asuma una actitud reflexible sobre lo que debo cambiar. Si tenemos una sola opción de ser feliz, seriamos un robot, si tenemos dos opciones estaríamos en un gran dilema, pues el propósito es tener tres o mas opciones, así seriamos flexibles, por lo cual nuestra felicidad seria mas plena y de gracia.

- Existen personas que viven todo el tiempo quejándose, porque piensan que todo lo que les pasa no tiene sentido. ¿Como cambiar esa actitud?

Dándose cuenta del lenguaje que esta usando, como es su estructura y como es su fisiología. Este tipo de personas son altamente incongruentes en cuento a los que sienten. Las incongruencias con relación a la felicidad estarían dadas por conocer que cosas en la vida personal no se han cerrado.

Reafirmaciones positivas en el espejo es una buena opción de cambio y de darse cuenta. Es importante recordar que las personas felices traen personas o encuentran personas felices. Las personas negativas se repelen.

La voz del experto

Leonel Vidal - Motivador

Existen personas que no saben identificar la felicidad. Incluso, cuando alguien les pregunta por esos momentos felices, no tiene nada qué decir.

Hay varias circunstancias que aportan en ese sentido, desafortunadamente. Si la gente cree que la felicidad no existe, nunca podrá ser feliz, la gente no puede llegar a un estado que no cree. Otro caso en cuando la persona

piensa que la felicidad es pequeña y efímera. Si alguien piensa así, la felicidad llegara así, en un momento efímero.

Y el otro punto tiene que ver con la persona que se enfoca solo en los estados negativos y pesimistas que pasan en su vida. Se quedan en eso que les sucedió y que les significo un fracaso. Sus pensamientos estarán descubriendo que tienen muchas cosas que les genera tristeza, desdicha y estarán lamentándose todo el tiempo. Lo importante es enfocarse en que eso fue un aprendizaje y enriquecerse, solo así la lección le va a ser útil a futuro. Y un punto mas es la persona que se levanta todos los días quejándose porque el día esta lluviosos, porque esta haciendo mucho calor. Desde la mañana esta generando un estado emocional que desfavorece su alegría y optimismo. Las personas deben entender que no se puede ser feliz porque creo que soy feliz, sino porque además de creérmelo construyo esa felicidad.