

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 29 DE AGOSTO DEL 2016

EL TEMA DE HOY

APRENDE A SER FELIZ

En la vida de cualquier persona, existe la alegría y el dolor, situaciones fáciles y difíciles.

El problema surge, cuando le damos más importancia a las cosas negativas y vivimos las positivas sin disfrutarlas, ni valorarlas.

La vida es una sola y demasiado corta para que esperemos ingenuamente ese momento perfecto, en el cual creemos que la felicidad bajará de algún lado.

Es una decisión diaria ser feliz, y cómo cualquier otro hábito, requiere un compromiso constante para lograrlo.

Con la intención, disposición *para salir de tu zona de confort, dejando atrás las viejas costumbres y sus pensamientos, empezaras a realizar simples modificaciones*, que irán aportando sensación de bienestar y plenitud, que te permitirán ser más feliz.

¿Cómo se aprende a ser feliz?

Durante la vida aprendemos a ser felices o infelices.

No podemos evitar el sufrimiento, ya que es parte de la vida. Pero podemos enfrentarlo con una actitud adecuada y superarlo o podemos vivirlo con una actitud inadecuada y aumentarlo.

Ser feliz es un estado de bienestar general, basado en sentimientos de paz y armonía internas, autoestima y satisfacción personal, en el que los momentos positivos superan a los negativos y los logros predominan sobre los fracasos y en el que nuestra vida tiene un sentido y un significado.

Nos es difícil encontrar la felicidad porque la buscamos:

- **En el lugar inadecuado:** Fuera de nosotros, cuando en realidad viene de adentro.
- **Con una actitud equivocada:** Esperamos que nos caiga del cielo y que se mantenga indefinidamente, sin que nosotros nos tengamos que esforzar demasiado. La vemos como un fin o una meta a alcanzar, pero en realidad es un proceso, algo que se vive día a día y momento a momento. Esto depende de nosotros, si no la trabajamos adecuadamente, no la podemos obtener.
- **Con un concepto equivocado** de felicidad: Pensamos que ser felices significa vivir en el éxtasis todo el tiempo y obviamente esto es imposible de lograr. Con mayor o menor consciencia, nosotros elegimos cómo queremos vivir nuestra vida.

Para ello necesitamos:

1. Aprender a: valorar el mundo que nos rodea, poner nuestra atención en los aspectos positivos y saborearlos.
2. Enfrentar los problemas y el sufrimiento con una actitud positiva, sabiendo que son pasajeros y que podemos aprender de ellos.
3. Vivir en el momento presente.
4. Conocernos a nosotros mismos para evitar conflictos internos.
5. Fortalecer nuestra autoestima.
6. Desarrollar un optimismo realista, es decir, basado en la convicción de que las situaciones que estamos viviendo, siempre van a darnos un resultado positivo, si sabemos: enfrentarlas adecuadamente y percibir las objetivamente.

¿Cómo lograrlo?

La verdad, es que **la felicidad, no es producto de hacer una cosa, sino de un cambio en el estilo de vida.**

-Empieza por saber qué es lo que te gusta. En ocasiones estamos descontentos y ni siquiera sabemos por qué.

Quizás sabemos lo que no queremos o lo que no nos gusta, pero no siempre sabemos lo que nos causaría verdadera satisfacción. ¡Averígualo!

-Prueba diferentes actividades, retoma intereses que abandonaste hace muchos años, o mejor aún, aprende nuevas cosas y descubre qué es lo que actualmente te da satisfacción.

-Rompe con la rutina y desarrolla tu creatividad. Una vida variada e interesante es más satisfactoria, rica y feliz, que una vida predecible y sin ninguna variedad.

-Cambia tus pensamientos negativos por unos más objetivos.

-Trata de promover la risa y el buen humor en tu vida diaria. Busca en libros, películas, amigos, etc., momentos de diversión y alegría. Una persona que sabe ser feliz, disfruta plenamente cada momento de alegría, bienestar, satisfacción o belleza, por simple o pequeño que sea.

-No compres los problemas de los demás. Recuerda que la felicidad es una **opción personal**. Tú eres responsable de tú propia felicidad y de las decisiones que tomas cada momento.

Esto te ayudara a que cuando te enfrentes a una situación dolorosa, la podrás enfrentar de la mejor forma posible. Sabrás que si, puedes hacer algo al respecto, lo haces y aprendes de lo que sucede, no quedándote atrapado/a en el dolor ni en los problemas.

La Felicidad es contagiosa.

Sonríe, aunque no tengas motivos para hacerlo, basta con intentar ser feliz para fortalecer el bienestar anímico.

Habrá muchos momentos buenos para sonreír, porque "Sonreír atrae Felicidad". Qué esperas "sonríe".

No se trata de ser felices solo cuando no tenemos problemas. Si nos sentimos bien con nosotros mismos y desarrollamos una actitud adecuada, podemos solucionar los problemas, vivir los momentos dolorosos y seguir adelante.

Aprende a manejar tus emociones, para no ser manejado por ellas. Muchas veces quedamos atrapados en el coraje, resentimiento, depresión, etc. y pasan los años sin que podamos salir adelante. No te desgastes inútilmente, ni sufras innecesariamente.

Es necesario que trabajes en tu autoestima y en cambiar tus pensamientos negativos con información y técnicas adecuadas con la ayuda de un especialista en psicología y así desarrollar una actitud más optimista necesaria para ser feliz.

¡Dejaras de buscar la felicidad, y empezaras a vivir la felicidad!

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.

