

## **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.

*Habrà 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](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://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.**

