

TENDENCIAS

6 preguntas que te ayudarán a encontrar la felicidad

El Ciudadano · 4 de agosto de 2015





“La felicidad huye de quien la busca. Ella proviene sólo del interior”

(Mahatma Gandhi)

Si fueras periodista y tuvieras la oportunidad de entrevistarte a ti mismo sobre la felicidad: ¿Qué te preguntarías? ¿Estás seguro que tendrías todas las respuestas?

¿Y si te dijeran que puedes ayudarte a ser más feliz completando un simple cuestionario? ¿Lo aceptarías?

Si para hallar la felicidad debemos cumplir con ciertos parámetros y condiciones, entonces no seremos felices nunca en la vida. Claro, porque **supeditar nuestros sentimientos a algo o alguien ajeno a nosotros nos convierte en dependientes.**

Nunca habrá una situación 100% ideal para tener una sonrisa de oreja a oreja. Como decía el gran Freddy Mercury en su canción “Show must go on”: “Aunque se corra el maquillaje mi sonrisa seguirá y seguirá”.

Las personas realmente felices no son las que más dinero tienen, ni las que menos problemas poseen.

Imagina personajes como Gandhi o la Madre Teresa de Calcuta. Ellos eran alegres sin tener cosas materiales, sino amor y compasión por los demás. No hace falta que te conviertas en uno de ellos, pero **puedes trabajar en mejorar tu vida sin depender de factores externos.**



Las preguntas que te ayudarán a encontrar la felicidad donde quiera que estés son:

1- ¿Necesito ser agradecido? La gratitud es una de las maneras que tenemos a disposición para ser felices. Cuando todo va “viento en popa” es más fácil decir gracias. El desafío aparece cuando las noticias no son del todo buenas. **En todo momento tienes cosas por las que agradecer.** Si puedes escribe una lista y te darás cuenta de ello.

2- ¿Qué aumenta mi felicidad? Esta es una de las preguntas en la que más difícil es hallar una respuesta. ¿Por qué? Porque los seres humanos solemos tener bien presentes las cosas o personas que nos hacen mal. No ocurre lo mismo con aquello que nos causa alegría.

Focalízate en lo que te reporta satisfacción y ganas de vivir. ¡Allí es donde reside la felicidad más genuina!

3- ¿Cuáles han sido mis progresos? Cuando nos centramos en los fracasos y en todo lo que nos queda por recorrer para cumplir los objetivos es fácil desmotivarse y “plantar bandera blanca”. ¡No permitas que esto ocurra!

Mira atrás solo para tomar las lecciones que necesites y también para reconocer lo que has logrado hasta ahora.

4- ¿Quiénes me aman? Podemos tener cientos de contactos en las redes sociales, llevarnos bien con los colegas del trabajo o recibir saludos cordiales de nuestros vecinos. Sin embargo, la gente que realmente nos ama se cuenta con los dedos de la mano (si tienes suerte con la de las dos manos).

El amor del otro nos da mucha satisfacción. Cuando te sientas solo o triste puedes pensar en estas personas. Ellos se convertirán en tu fortaleza y te ayudarán a seguir.

5- ¿A quiénes puedo ayudar? La felicidad se nos suele escapar de los dedos como el agua del mar o la arena de la playa porque estamos demasiado centrados en “yo, yo y super yo” ¿Y los demás? ¿Acaso ellos no merecen ser felices también?

No estamos hablando de altruismo puro y de despojarse de todos los bienes como los personajes que hemos nombrado antes, sino de ayudar a quienes nos rodean. **Un simple gesto puede cambiar el día de una persona.** Eso permitirá el reencuentro con nuestra verdadera esencia. **Serás muy feliz el día que hagas feliz a otro.**

6- ¿Cómo puedo ayudar a tener un mundo mejor? Hay miles de opciones a tu disposición pero no se trata de elegir cualquiera por sorteo o porque te suena bonita la idea.

Trata de que la contribución que escojas te defina, te apasione, le de sentido a tu vida, te ayude a hallar la felicidad.

Quizás lo encuentres salvando a las ballenas, evitando la tala de bosques, reciclando la basura, dando de comer a un perro de la calle o donando medicamentos para los niños.

Por último, no olvides que **la felicidad no consiste en tener todo lo que queremos sino en saber apreciar lo que disponemos.**

Vía: <http://lamenteesmaravillosa.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)