

# 27 ideas para sentirse feliz

## Aprende a disfrutar de cada instante

*Ofrecemos una serie de propuestas eficaces para ayudarte a gozar del día a día y descubrir el placer de vivir.*

Sentirse feliz entra en el ámbito de lo posible, si se está dispuesto a desafiar viejos hábitos, a cuestionar creencias restrictivas que marcan nuestra visión del mundo y a asumir la responsabilidad de vivir felices cuando no todo el mundo tiene tal suerte. Es más fácil sufrir que ser feliz, pero en todo momento está a nuestro alcance practicar actitudes nuevas y reconocer el error de tomar como una realidad lo que se basa en creencias desarrolladas a partir de una percepción selectiva y en una interpretación personal de aspectos limitados de la realidad. Si se hace un hueco en el corazón para las personas que no tienen la suerte de ser felices como nosotros y deseamos lo mejor para ellas, algo de nuestra felicidad les llegará.

### No aplaces lo que puedas hacer hoy

**1** Lo que no puedas hacer, déjalo tranquilamente para cuando puedas dedicarte a ello. Pero a veces se aplazan pequeñas gestiones que se pueden zanjar en cinco minutos y luego, por no haberse ocupado de ellas en su momento, perdemos varias horas para resolver la situación. No pierdas tiempo lamentándote. Haz la gestión y procura aprender la lección. Después concédete una pequeña **gratificación** para consolarte por el «disgusto».

### Multiplícala tu alegría

**2** Si compartes las pequeñas y grandes alegrías que la vida te presenta, te alegran no sólo cuando ocurren sino también cuando las comentas con gratitud o asombro a los que te rodean. Incluso sin decir nada, mientras las saboreas, el brillo en tus ojos y la sonrisa en tus labios puede alegrar la vista de quienes se cruzan en tu camino, hacien-

STONE



### Arriésgate y zambúllate

**5** Tener una vida jugosa e interesante empieza por que uno se atreva a liarse la manta a la cabeza y se implique a fondo en ella. Si se está dispuesto a participar, a sentir emoción y a recoger la chispa de otros, en la **confianza** de que otros recojan la nuestra, se encuentran posibilidades por doquier. Ofrece a los demás lo que te inspira y si no recibes la respuesta que deseas, implícate más todavía, desarrollando otros recursos y explorando posibilidades alternativas.

Del mismo modo, también en nosotros ya existe esa bella persona realizada con la que ni siquiera nos atrevemos a soñar. Atrévete a soñarla y a descubrirla. Ser esa persona es posible y sólo depende de tu deseo. Está en tus manos. Un día de éstos, **redacta** por ejemplo una carta dirigida ti mismo con fecha de junio del 2003 en la que describas todo aquello que has logrado desde mayo del 2002 por haber aprovechado las oportunidades felices que te ha presentado la vida este año.

### Da importancia a cualquier sensación

**3** En lugar de ignorar las sensaciones neutras o tratarlas con indiferencia, descubre la riqueza de matices que le dan a la vida. **Nota** la temperatura del aire que roza tu piel, el tacto de la ropa, las formas de los cosas que tocas, la consistencia del suelo que pisas y de los alimentos en

tu boca... Además de ofrecerte un sinfín de **pequeños placeres**, también te ayudan a tomar decisiones de acuerdo con tus preferencias, prevenir sensaciones desagradables antes de que adquieran envergadura, dejarte sostener por el campo energético de la Tierra...

do tu alegría extensible a otros. **Desea** que todos los seres vivos en todas partes puedan participar de ella. Escribe una postal a una persona que no has visto en mucho tiempo. Dile: «Hoy, he tenido una alegría y he pensado en ti».

### Descubre tu belleza

**4** Miguel Ángel afirmaba que en cada bloque de mármol existe ya una bella estatua. El arte consiste en eliminar el material sobrante para sacarla a relu-



STOCK PHOTOS



### El apoyo de la madre tierra

**6** En horizontal es fácil **descansar** en los brazos de la madre tierra. La superficie de apoyo es grande y la altura pequeña. Dedicar un rato a sentir lo grande que es la Tierra por debajo del suelo. Confíale el peso de tu cuerpo y todo lo que te pesa en la vida, y deja que la fuerza gravitatoria lo atraiga hacia el centro del planeta. Cuando estás de pie, es más complejo dejarte apoyar por esa fuerza, porque la superficie de apoyo es más pequeña. Pero si procuras estar alineado con ella, cuanto haces estará respaldado por el campo de fuerza del planeta.

FIG

**S**entirse feliz entra en el ámbito de lo posible, si se está dispuesto a desafiar viejos hábitos, a cuestionar creencias restrictivas que marcan nuestra visión del mundo y a asumir la responsabilidad de vivir felices cuando no todo el mundo tiene tal suerte. Es más fácil sufrir que ser feliz, pero en todo momento está a nuestro alcance practicar actitudes nuevas y reconocer el error de tomar como una realidad lo que se basa en creencias desarrolladas a partir de una percepción selectiva y en una interpretación personal de aspectos limitados de la realidad. Si se hace un hueco en el corazón para las personas que no tienen la suerte de ser felices como nosotros y deseamos lo mejor para ellas, algo de nuestra felicidad les llegará.

### No aplaces lo que puedas hacer hoy

**1** Lo que no puedas hacer, déjalo tranquilamente para cuando puedas dedicarte a ello. Pero a veces se aplazan pequeñas gestiones que se pueden zanjar en cinco minutos y luego, por no haberse ocupado de ellas en su momento, perdemos varias horas para resolver la situación. No pierdas tiempo lamentándote. Haz la gestión y procura aprender la lección. Después concédete una pequeña **gratificación** para consolarte por el «disgusto».

### Multiplifica tu alegría

**2** Si compartes las pequeñas y grandes alegrías que la vida te presenta, te alegran no sólo cuando ocurren sino también cuando las comentas con gratitud o asombro a los que te rodean. Incluso sin decir nada, mientras las saboreas, el brillo en tus ojos y la sonrisa en tus labios puede alegrar la vista de quienes se cruzan en tu camino, haciendo tu alegría extensible a otros. **Desea**

que todos los seres vivos en todas partes puedan participar de ella. Escribe una postal a una persona que no has visto en mucho tiempo. Dile: «Hoy, he tenido una alegría y he pensado en ti».

### Descubre tu belleza

**4** Miguel Ángel afirmaba que en cada bloque de mármol existe ya una bella estatua. El arte consiste en eliminar el material sobrante para sacarla a relucir. Del mismo modo, también en nosotros ya existe esa bella persona realizada con la que ni siquiera nos atrevemos a soñar. Atrévete a soñarla y a descubrirla. Ser esa persona es posible y sólo depende de tu deseo. Está en tus manos. Un día de éstos, **redacta** por ejemplo una carta dirigida ti mismo con fecha de junio del 2003 en la que describas todo aquello que has logrado desde mayo del 2002 por haber aprovechado las oportunidades felices que te ha presentado la vida este año.

### Aprecia lo que es bello

**9** «La belleza está en los ojos del observador», reza una vieja máxima. Si se tienen ojos para verla, se puede hallar en todas partes. **Entrénate** para descubrirla. Proponte dedicar un momento cada cierto tiempo a alegrarte por la belleza de algo o de alguien, y apúntalo en tu *planning* del día, hasta que te hayas acostumbrado a hacerlo. Un objeto bonito o una simple flor permiten dar un toque de belleza que deleita la vista y nutre el alma en casa o en el lugar de trabajo.



STOCK PHOTOS

### Dale tiempo al tiempo

**7** Ya lo dice el refrán: «Visteme despacio que tengo prisa». Por más rápido que queramos ir, se debe **aceptar** que las cosas necesitan su tiempo. Para poder tomar el té dulce, no hay otra posibilidad que la de esperar a que el azúcar se disuelva. A lo largo del día hay muchos momentos que tenemos que pasar esperando una u otra cosa. Saborea estos espacios tomando un respiro y dejando que tu cuerpo descance; aprovéchalos para practicar una nueva actitud; o dedícalos a un amigo, colega, familiar o extraño. Recuerda que el tiempo es la materia prima del amor.

### Cultiva tus talentos

**8** Todo el mundo tiene alguna habilidad y algún talento. Si puede desarrollarse en el trabajo, no sólo se obtienen buenos resultados y con ellos mucha satisfacción, sino que, además, se goza del **privilegio** de dedicar la jornada a actividades con las que se disfruta. Al realizar nuestro trabajo de todo corazón, la práctica cultiva el talento y las habilidades hasta llegar a la pericia y el virtuosismo. Lo mismo sirve para las habilidades a las que dedicamos tiempo en otros ámbitos de la vida.

### La dicha de sentirse útil

**10** No hay mayor felicidad que la de sentir que lo que hacemos es útil para la gente. No importa si se trata de algo importante o modesto: es **valioso** por la utilidad que tiene para la persona a quien le resuelve una necesidad. No actuamos para obtener una recompensa, sino que nos enriquece la acción en sí. Al poner tu persona al servicio del bien común, encuentras los recursos y las posibilidades para hacer lo necesario. No es preciso que te preocupes por tu propio beneficio. Ser útil y generoso acerca a la plenitud.

### Reduce el sufrimiento

**11** Si compartes las pequeñas y grandes penas que la vida presenta,



STONE

### Besa el gozo al vuelo

**16** Normalmente no se presta atención a la fluctuación de sensaciones que tiene lugar continuamente en el cuerpo, sino que se suele reaccionar según patrones de conducta basados en el **hábito**. Cuando se disfruta de una buena sensación, a menudo, reaccionamos con miedo a perderla o nos volvemos codiciosos y queremos más y más de lo bueno. Pero así se cortan las alas a la felicidad. Para besar el gozo en su vuelo, aprecia las sensaciones gratas cuando aparezcan y disfrútalas mientras duren.

comprobarás que, llevadas entre dos, enseguida parecen más ligeras. Por una parte el contacto íntimo de poder compartir la experiencia es muy reconfortante. A veces descubres que los otros tienen el mismo problema y, al poner la experiencia en común, os **ayudáis** a encontrar soluciones. Otras descubres que el otro tiene un conflicto más grave y con ello el tuyo pierde su aguijón.

### Di sí a la realidad

**12** Hay circunstancias que gustan y otras que no. Si, más allá de las preferencias, se acepta la realidad como es, se **encuentra** una manera de relacionarse con ella que sea beneficiosa, disfr