



Caja de herramientas para la felicidad

Hay dos tipos de personas, las que se empeñan en ser felices, y las que se empeñan en no serlo. Elegir cuál quieres depende de ti. Entre los que se empeñan en “no serlo” están los que cuentan con competitividad, aburrimiento, fatiga, envidia, victimismo y miedo a la opinión de los demás.

El camino para ser felices existe. No es único ni exclusivo. Tampoco se nos enseña en nuestra educación, pero si nos entrenamos con algunas prácticas, nos será más fácil acercarnos a él.

De mis propuestas, algunos las hacen de manera natural, bien por su forma de ser, por aprendizaje en sus familias o por haberlas incorporado en la vida. Otros comienzan a hacerlas “por prescripción facultativa”, porque la vida les ha pegado un tirón de orejas.

En este camino, no valen las excusas, o el “yo no tengo tiempo”. La queja es el gran enemigo de la felicidad.

Ahora, “manos a la obra”, ¿cómo lo hacemos?

Consejo: es de gran utilidad tener un cuaderno personal donde escribir todo lo que trabajamos; al escribir sacamos ideas y sentimientos de nosotros mismos proyectándolos fuera.

AGRADECIMIENTO

Este ejercicio consiste en cada noche agradecer cinco cosas que nos hayan ocurrido en el día: una conversación con alguien agradable, el haber comido algo rico, poder escuchar una canción que nos gusta, esa sonrisa que nos regaló con quien nos cruzamos, el sentir los rayos de sol o el frío en la cara...

Al levantarnos daremos gracias por diez cosas que tengamos en nuestra vida: por tener salud, por poder caminar, por poder oír, por tener para comer, trabajo, una familia, poder leer, tener amigos, por vivir en un país en paz, por saber conducir, por poder pasear por la naturaleza...

A mayor gratitud, mayor armonía. Si coleccionas agravios, la colección de tu tienda aumentará, no recopiles cupones de odio

RELAJACIÓN, MEDITACIÓN

La relajación y la meditación son hermanas, la relajación es la hermana pequeña.

Relajación, se trata de tomar una postura cómoda, respirar lenta y profundamente, con los ojos cerrados ir pensando mentalmente en cada una de las partes del cuerpo desde la cabeza a los pies. Nos ayudará poner una música agradable. Después podemos pensar en situaciones y lugares agradables.

Meditación, es la hermana mayor, la sensación que provoca esta técnica es aun de

mayor placer y bienestar que la relajación.

Para meditar nos colocaremos cómodamente con la columna vertebral recta. Nos concentraremos en “algo” puede ser la respiración, podemos contar las respiraciones cuando inhalamos o exhalamos, también nos podemos concentrar en un

de comer, no te sientes pesado ni sucio por dentro, o cansado después de comer, al contrario, te da fuerza y energía.

Practicar ejercicio, si es posible en la naturaleza. Ojo no es lo mismo moverse que hacer ejercicio, no nos vale “que yo en mi trabajo me muevo mucho”, el ejercicio tiene un objetivo en sí mismo, nos limpia por dentro y por fuera; cuando lo tengamos como hábito nos hará sentir bien. Segregamos serotonina y dopamina dos hormonas de la felicidad. Sí, sé que es difícil explicárselo al que no lo conoce, recuerdo que mi madre me solía preguntar cuando iba a las carreras: ¿Hijo, por qué corres? Si te cansas, pagas, y no ganas

Top 5 de las personas con las que pasas más tiempo. Las personas con las que más tiempo pasas te influyen, pregúntate: ¿Se han realizado en la vida?, ¿son personas felices y optimistas?, ¿se alegra de tus éxitos y desea que te vaya bien?, ¿te anima cuando le explicas nuevas ideas o hace todo lo contrario?, ¿se esfuerza para alcanzar sus propósitos y sueños? si no lo hace es posible que no le guste que cumplas los tuyos

Toca y déjate tocar. Necesitamos el contacto físico. Si no lo obtienes de manera natural, regálale; regálale un masaje, también puedes aprender a darlo y hacerlo en familia.

Abraza: necesitamos cuatro abrazos para sobrevivir, ocho para mantenimiento y doce para crecer.

Relaciones sociales positivas. Decía C. Jung, el encuentro de dos personas es como el contacto de dos sustancias químicas, si hay alguna reacción ambas se transforman.

Tira lo que te preocupa: En Tailandia hay un festival “Loy Krathong”, el festival de las linternas, en él se lanzan linternas de papel al cielo, para dejar ir a las preocupaciones. Puedes escribir en un papel lo que te preocupa y quemarlo o tirarlo y ver como se aleja en un río.

SER MÁS OPTIMISTA



sonido, si meditamos en la naturaleza podemos concentrarnos en el sonido del bosque. O podemos concentrarnos en la repetición de un sonido, lo que en oriente se conoce como “mantra”. Después de un tiempo, dejaremos la mente sin pensar en nada, no es fácil, por ello si nos viene pensamientos los dejaremos pasar, no “jugaremos con los pensamientos ni hablaremos con ellos”

Podemos empezar meditando cinco minutos e ir ampliando el tiempo; la sensación es muy agradable, placentera y “reseteadora”

La serenidad no se puede comprar, la paz de la mente, hay que practicarla.

Ejercicios de atención

Dedica 5 minutos a observar una única cosa. Escucha una canción con los ojos cerrados

Anda lentamente observando cómo se mueve tu cuerpo. Saborea con los ojos cerrados tus alimentos.

COLECCIÓN DE HÁBITOS

Alimentación sana, es la que te hace sentir bien cuando terminas

