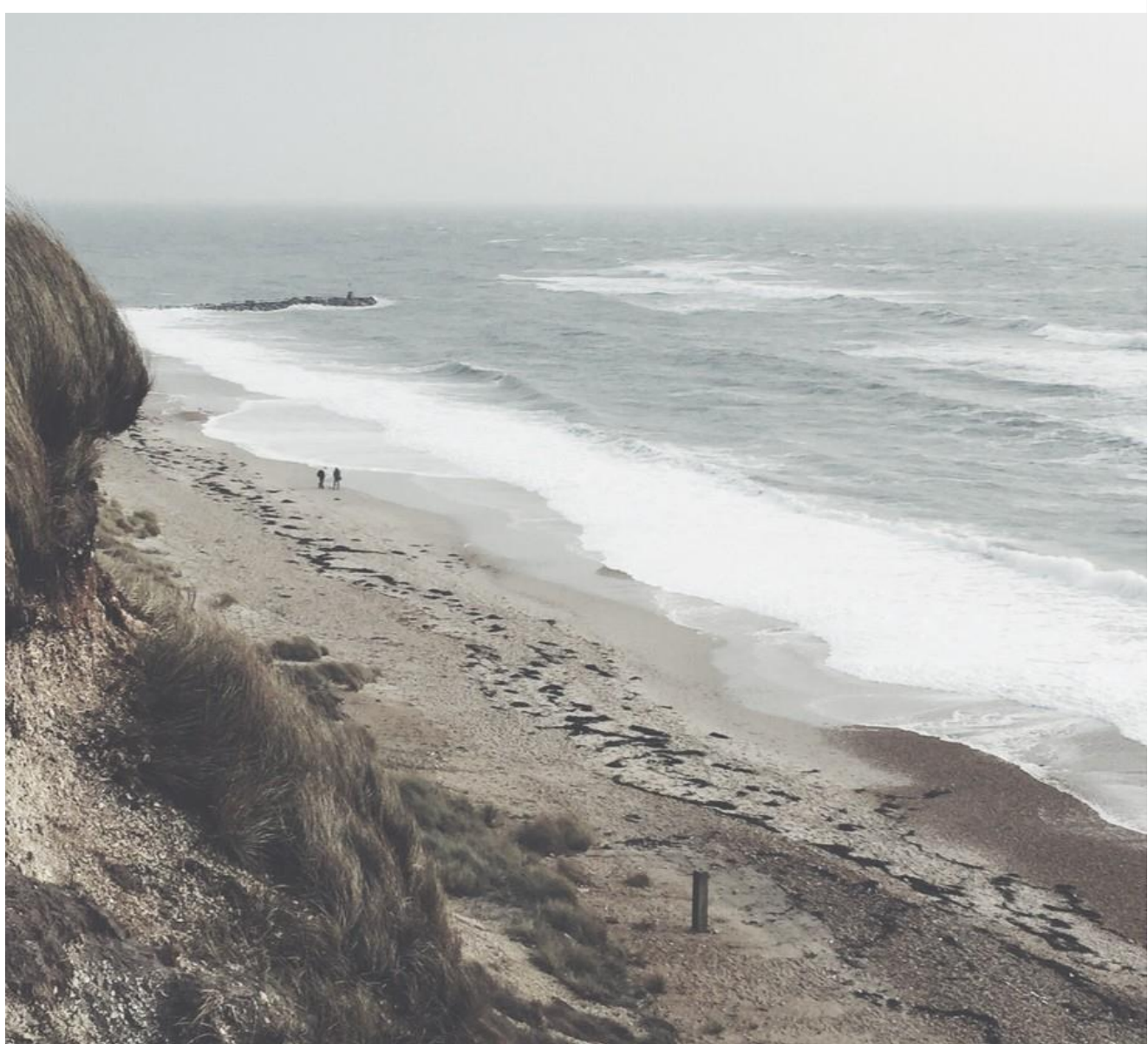




*5 Claves para Descubrir*

# LA FELICIDAD



RUTH ARROYO

# LA FELICIDAD

El objetivo principal de estas entregas es que el lector aprenda la ciencia de la felicidad y la lleve a la práctica buscando orientar una mejor calidad de vida, más saludable y resiliente

## 5 pasos efectivos para DESCUBRIR la Felicidad

1. Re Descúbrete a ti mismo
2. Rodéate de personas constructivas
3. Busca momentos memorables
4. Disfruta lo que más te guste
5. Explora nuevas oportunidades y experiencias

Desde tiempos inmemorables, el hombre se ha preocupado por conocer la fórmula para alcanzar su propia felicidad. ¿Será el amor, el dinero, la familia, los amigos, las comodidades?

Todos, sin excepción, queremos ser felices. Nos pasamos la vida buscando la felicidad por todos lados sin encontrarla, pensando que es un lugar a donde ir o una meta que alcanzar. Por eso, el día de hoy, quiero hablarte de cómo descubrirla a través de ti mismo.

La felicidad es una DECISIÓN INDIVIDUAL y VOLUNTARIA para construir un estado de plenitud y equilibrio que todo ser humano anhela como ideal de realización, bienestar y satisfacción, que le otorga la capacidad de actuar de forma positiva en su vida para construir escenarios concretos de realización personal. Este equilibrio hace referencia a lo que se es, se tiene y se aspira. Si los tres están integrados de manera armónica se habrá logrado la satisfacción personal, con ello el bienestar y como consecuencia, la felicidad.

Por tanto, la felicidad no depende de factores externos, sino de cómo nos sentimos por dentro. Ese estado interior se refleja en el rostro, corporalidad y en la actitud que cada persona deja ver ante sí misma y ante los demás.

Una persona feliz, irradia seguridad, bienestar, buena energía, optimismo y hasta buena salud. Alguien que está muy satisfecho consigo mismo, con su

vida y con los demás, actúa constantemente de forma coherente entre lo que siente, piensa, dice y hace, pese a las adversidades y desafíos cotidianos.

Afortunadamente, hay formas de mejorar nuestro estado de ánimo y alcanzar poco a poco los estados de plenitud, satisfacción y felicidad personal. ¡Pero... no hay fórmula mágica! ¡Pues, todo depende de ti! Si existiera la clave de la felicidad, yo diría que ésta es única para cada persona. Algunos la encuentran viajando, otros, pasando tiempo y espacio con sus amigos y familiares, otros disfrutando la naturaleza o la sencillez de la vida diaria. En cualquier caso, vivir el presente nos ayudará a disfrutar de los pequeños triunfos, aportes y experiencias habituales.

La felicidad como decisión, hasta lograr convertirla en actitud inherente a nuestra personalidad, requiere un camino que recorrer:

En principio hay que EXPLORAR la felicidad: La exploración es la búsqueda constante para encontrarse a sí mismo, identificando lo que nos apasiona, nuestros gustos y preferencias, nuestras aficiones, nuestros buenos recuerdos y también, las buenas compañías, el buen diálogo y el buen compartir. En esta etapa dejamos volar la imaginación hasta llegar a dónde nos visualizamos o queremos estar, haciendo qué actividad y con quién.

Estar solo también es una opción.

Después que exploramos lo que nos hace felices, hay que DESCUBRIR las fuentes cercanas, medias y lejanas que nos puedan proveer esa felicidad. Pues, no podemos dejar de cultivar el deseo y el hábito de ser felices, reconociendo claramente, que no podemos estar felices todo el tiempo, pues, si alguien dijera estarlo, podría estar en un nivel cercano a la locura.

Luego, del descubrimiento, viene el DESARROLLO de habilidades y actitudes, que nos permitan lograr estados conscientes de felicidad en todos los ámbitos en los que nos desempeñemos y en todos los entornos donde nos movemos.

Este desarrollo requiere de constancia y un deseo genuino por lograr procesos de transformación personal.

La etapa final consiste en POTENCIAR la capacidad para ser feliz, aplicando habilidades y actitudes personales de manera fluida y constante. En este

nivel, la felicidad hace parte de nuestras competencias personales y, por tanto, marcan un factor diferencial para influir en otras personas y con ello, poder concretar sueños, metas y propósitos planeados o anhelados. El valor agregado consiste sobre todas las cosas, en mejorar la calidad de vida personal y la de otras personas.

De acuerdo a lo anterior, he preparado de manera especial para ti, 5 pasos efectivos que te ayudarán a descubrir la felicidad, los cuales podrás ver en 5 entregas diferentes.

El primero es REDESCÚBRETE a ti mismo:

“El hombre que hace que todo lo que lleve a la felicidad dependa de él mismo y no de los demás, habrá adoptado el mejor plan para vivir feliz”. Platón (427 a.C. - 347 a.C.)

Aristóteles, discípulo de Platón, sostenía que todos los hombres perseguían la felicidad. Cada cual posee el secreto de su propia felicidad. Pero para eso hay que conocerse bien a uno mismo, claro está, y saber qué se quiere. Las grandes bendiciones de la humanidad están dentro de nosotros y a nuestro alcance. Ser feliz significa auto realizarse y alcanzar las metas propias de un ser humano.

Redescúbrete a ti mismo consiste en:

Simplificar tu vida, vivir con luz interior y ser luz para otros, cuidar de los tuyos, disfrutar de tus sentidos, cuidar tu cuerpo y tu alma, tomar de la naturaleza sólo lo que necesitas, compartir lo que sabes y lo que tienes, pero, sobre todo, ser feliz trabajando, aportando, construyendo y dando gracias.

La gratitud consiste en anotar algunos hechos ocurridos durante el día por los que deberíamos dar las gracias, no importa lo pequeños que sean. Porque agradecer es, como dice Luismi Samperio, “una forma de reentrenar el cerebro para centrarse en lo positivo”.



la que nos convocamos en ese momento:

### ***¿Qué necesitas de mí? ¿Qué te hace falta?***

Para lo cual respondió con una amplia sonrisa: "Aunque lo tengo todo, no soy feliz". "No le encuentro sentido a la vida, me aburro con mucha facilidad. Pero, lo peor, es que todos los días vivo varias horas de distracción pensando en nada concreto, en varias cosas sin sentido o sin importancia. Siento que pierdo mucho el tiempo, que no sé para donde voy o por dónde empezar"

Aquí es donde claramente, se necesita la orientación de alguien, quien desde una perspectiva objetiva y sincera, colabore con la búsqueda del origen de esa carencia, necesidad, paradigma, estigma, temor o bloqueo, entre otros, con el fin de superarlo y lograr una vida plena y en equilibrio de las 8 dimensiones que todo ser humano debe buscar tener en armonía interior y exterior: salud, dinero, trabajo, desarrollo personal, hogar, familia y ocio, entendido este último como aprovechamiento del tiempo libre. Todos estos sostenidos transversalmente por el eje axiológico de cada individuo.

### **Caso No. 2**

Algún día de clases normales, faltando cinco minutos para comenzar la clase de administración y gerencia, una de mis estudiantes de 5 semestre, me abordó en la puerta para decirme que necesitaba hablar conmigo. En ese momento precisé si se trataba de un tema netamente académico. Me dediqué a escuchar a la estudiante, quien de manera ansiosa me confesó que esa noche tenía pensado suicidarse.

Le pregunté por qué me decía esta información a mí, y me confirmó que le inspiraba confianza, no solo como su profesora, sino como coach. Le comenté que ese tema no se podía hablar 5 minutos antes de clase. Que dejáramos eso para dos días después cuando nos volviéramos a ver en clase. Ella sonrió y me dijo: ¡es que esta noche me quitaré la vida! Le dije que aplazara esa decisión y habláramos del tema.

Evidentemente, nos encontramos dos días después y la razón de su decisión era la ruptura con su pareja, debido a que él había encontrado una nueva persona.

Después del diálogo abierto, tranquilo y genuino, en el que ella misma encontró

el norte de su vida, decidió continuar con ella. Hoy día es una mujer joven, bella y talentosa que se desenvuelve como relacionista pública de una marca reconocida hotelera en el mercado europeo.

En ocasiones, abordar un problema o dificultad, no es algo que deba ser solucionado con conocimientos netamente científicos, o con la aplicación de una técnica especializada. Puede una simple charla, una conversación conjunta, una orientación objetiva, un redireccionamiento los esquemas emocionales, un enfoque de metas y objetivos, pueden convertirse en alternativas de solución viable para un problema transitorio, con los resultados aquí reflejados.

Gracias por leer este eBook, el cual espero haya sido de gran provecho para ti y tu crecimiento personal.

Contáctame

