



JOSE LUIS
VÁZQUEZ



🕒 17 mayo, 2015

📁 OTROS, SALUD

👁 13

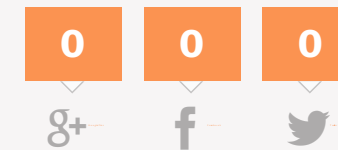
Cómo ser feliz



La clave principal de cómo ser feliz es estar contento con lo que tienes y te da la vida cada día.

Si lo que ocupa tu mente son los miedos a perder lo que tienes y las expectativas de conseguir lo que no tienes nunca serás feliz. No estarás viviendo el momento presente, tu mente estará en otra cosa.

LOS MÁS VISTOS



ÚLTIMOS COMENTARIOS

Si estás leyendo este artículo es buena señal, te interesa saber cómo ser feliz. Es importante parar, sentarse tu sólo sin distracciones, y ver qué estás haciendo con tu vida. Ver qué es lo que quieres y lo que no quieres.

15 Consejos de como ser feliz

1. **Decide ser feliz a partir de este momento.** No lo dejes para cuando estés más tranquilo, hayas solucionado un problema que te perturba o pase lo que sea. Sé feliz desde este momento. Este paso es fundamental. Si lo pospones estás dejando para más adelante vivir una vida plena y ser feliz.

2. No te relaciones con las personas que sabes que no te convienen, con las que no puedes ser tú simplemente, las que te absorben la energía positiva. Rodéate de las personas positivas que enriquecerán tu vida.

3. **Práctica alguna actividad física.** El cuerpo lo agradecerá y la mente también. No nos referimos a deporte de competición ni nada similar. Prueba diferentes cosas hasta que encuentres lo tuyo. Hay mil opciones: taichi, yoga, tabla de estiramientos, andar rápido, pasear por la naturaleza...

4. **Práctica meditación.** Estar un rato contigo a solas con la mente relajada es un buen comienzo para cada día. Verás todo de otra manera. En este mismo blog te decimos como puedes **aprender a meditar**.

5. Borra de tu mente los conceptos que nos han grabado

desde pequeños. Sobre todo los que asocian éxito y felicidad. El verdadero éxito es ser feliz, no lo es conseguir unos objetivos que a saber de que parte de nosotros vienen.

6. Vive el momento presente. ¿No tienes a diario de que pasan los días y tienes la sensación de no enterarte, de no vivirlos? Empieza por ser consciente de una tarea cotidiana que realices todos los días. Un ejemplo típico es lavarse los dientes. Lo normal es que mientras nos cepillamos los dientes por la mañana estemos pensando en lo que tenemos que hacer después. Intenta ser consciente sólo de que te estás cepillando. Un alumno zen le preguntó a su maestro cómo se alcanza la iluminación. El maestro respondió “comiendo y durmiendo”. El alumno le replicó “Pero si todo el mundo come y todo el mundo duerme”. El maestro finalmente le respondió “Sí, pero no todo el mundo come cuando come y duerme cuando duerme”. Busca una tarea para probar. Una que va muy bien es ser consciente mientras preparas el desayuno y desayunas. Si consigues ir haciendo esto con varias tareas diarias estarás empezando a saborear el cómo ser feliz.

7. Ve a las demás personas como iguales a ti. En realidad todos los seres humanos buscan la felicidad igual que tu. No los critiques e intenta ser más tolerante. Somos muchos y cada uno con una forma de ser, una educación cultural y familiar. Viajar a otras culturas ayuda a vivir esto.

8. Dedicar un tiempo de tu semana a ayudar a los demás.

9. Pasar más tiempo con tus amigos y familia.

10. Agradece todo lo bueno que te pase cada día, a la

persona que te lo hizo llegar o al universo. Elimina la queja continua de tu vida diaria.

11. Sustituye los hábitos que te hacen daño por otros hábitos beneficiosos. Si consigues este punto serás más feliz cada día.

12. Un punto muy importante es darte cuenta de que **la vida es cambio**. Todo está cambiando todo el tiempo. Intentar conservar todas tus circunstancias como son ahora es ridículo. Estar abierto al cambio te quitará estrés y te relajará ante lo que sucede nuevo en tu vida.

13. **Olvídate del pasado**. Ya no existe. No te preocupes por el futuro. Al fin y al cabo tampoco existe y no sabemos como será.

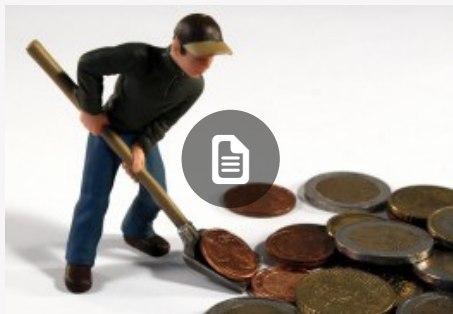
14. **Elimina tus creencias que te limitan** y no te dejan crecer, y por tanto te impiden ser feliz. Muchas veces son conceptos que hemos cogido en nuestra infancia.

15. También es bueno recurrir en algún momento a unas sesiones de **terapia** con algún profesional contrastado. Te ayudará a limpiar tu visión de la vida y ser feliz.

< Cómo saber cuantos
puntos tengo en el
carnet de conducir

Saber como quedarse >
embarazada

También te puede interesar:



Saber cómo funciona la
prima de riesgo y cómo se
calcula



Cómo saber mi peso ideal

Deja un comentario

Name

Email

Escribir comentario

PUBLICAR COMENTARIO

SOBRE ESTE BLOG

Pues muy fácil. Me gusta escribir sobre temas que la gente se pregunta mucho. Y así de paso me lo aprendo yo, jeje.

¿QUIERES COLABORAR?

Si te apetece proponer o escribir tú mismo un artículo ponte en contacto conmigo en este correo:

Experimentando en la red.

info@saber-como.com

Jose Luis Vázquez Díaz

2014 © Saber cómo