

## No te preocupes, sé feliz



Rosana sigue esperando a que sus circunstancias cambien para permitirse ser feliz. Viene a verme para iniciar un curso de Mindfulness, porque ha oído que ¿la meditación conduce a la felicidad?. Es cierto ¿ le digo- pero la mayoría de personas tenemos unas ideas preconcebidas sobre lo que nos haría feliz, y simplemente nos negamos a permitir que esas cosas sucedan? Me estás diciendo ¿Qué soy yo la que no me permito ser feliz?- me dice. Bueno, no es tan fácil, el problema es que ese patrón de pensamiento hace que cosas muy concretas y otras más generales que afectan a nuestra vida? sucedan en piloto automático. Son cosas con las que no estamos contentos, es más? no nos gustan nada? pero permitimos que sucedan. En lugar de afrontar ¿la cotidianidad de la felicidad?, llevamos el focus a algo más grande y mayor? creyendo que ¿cuando me jubile seré feliz?, ¿cuando me divorcie seré feliz?, ¿cuando tenga el trabajo o la casa soñada, seré feliz?. Nunca nos permitimos a nosotros mismos llegar a ese punto de satisfacción que nos haría felices. ¿Pero porque nos hacemos esto a nosotros mismos?

Ser feliz aquí y ahora: momento a momento.

La buena noticia Rosana, es que ya tienes todas las condiciones para ser feliz. Incluso si tu vida no es del todo perfecta. Vamos a repasar tres maneras sencillas de hacértelo más feliz:

1. Se agradecido: la gratitud es uno de los estados de ánimo más poderoso de la mente que puedes acoger. No solo te va a hacer sentir bien, sino que va a ir cambiando poco a poco el enfoque de apreciar lo que tienes y mantenerlo. Cuando te enfocas en el estar agradecido, es como ¿tener pequeñas bendiciones?, te vas a preocupar menos por lo que te falta, y concentrar más en lo que ya tienes? El resultado es que tu sentido de felicidad aumenta.
2. Tomate un tiempo para oler las rosas. Estoy segura que cada día pasas por muchos jardines, y es difícil pararte un momento para sentirte feliz y contento. Con la finalidad de iniciar estos ejercicios de ¿ser feliz aquí y ahora?, es necesario que te tomes unos minutos cada día para disfrutar de momentos simples de la vida. A partir de hoy, asegúrate de pasar tiempo ¿perdiendo el tiempo deliberadamente?, haciendo cosas que te gustan hacer y que no producen un beneficio productivo, pero que te otorgan una base regular de paz. Lee un libro, escucha una pieza de música, da un largo paseo, permítete salir a oler las rosas, permítete disfrutar este momento
3. Amar el camino. Muchos de nosotros cometemos el error de colocar todas las expectativas en el que vendrá, o en el que fue? en vagos resultados lejanos, como el cumplimiento de las metas. Pero la vida se construye momento a momento. Creemos que una vez que lleguemos a ¿ese sitio?, allí todo va a ser perfecto y que finalmente vamos a ser feliz. Pero hay mucho que ganar si disfrutamos del camino, si ignoramos el destino y ponemos la conciencia y los pies en el cada día. Haz que tu misión se detenga en ¿el momento?, y que sientas como cada momento es una meta en sí misma.

Disfruta de la sensación del creciente domino del ti mismo y de la realización que obtener en el cada día. Que sea un camino que vale la pena caminar, y saborear el resultado final.

Elige ser feliz aquí y ahora.

La cosa más importante a comprender acerca de la felicidad es que en gran medida depende de nuestras elecciones. Aunque hay algunas situaciones que a veces nos la dificultan, podemos permitirnos que las pequeñas cosas que nos molestan y bloquen sean también pequeños dones. Abraza la felicidad que ya has conquistado y crece en el camino.

¿Qué te haría feliz en este momento? ¿Has tomado ya la decisión de ser feliz? Si quieres contarnos como fue tu decisión de ser feliz escríbenos.

Koncha Pinós Pey