

e-Thoughts — “Solo diga sí. Solo diga no”.

Boletín mensual de octubre de 2016



Nuestra sección ‘e-Thoughts’ ofrece distintos puntos de vista sobre temas y áreas de interés de la vida.

“Solo diga sí. Solo diga no” son dos recomendaciones del libro *Objetivo: felicidad* de Gretchen Rubin. No puedo esperar para leerlo. Me enteré de él mientras investigaba para el artículo de este mes sobre la reflexión. Suena alucinante.

El título completo, en realidad, es: *Objetivo: felicidad*. Cuando pasé un año de mi vida cantando alegres melodías, ordenando los armarios, leyendo a Aristóteles y, en general, preocupándome menos y divirtiéndome más. Este título me hace sonreír, y ni siquiera he abierto el libro aún.

Volviendo a “Solo diga sí. Solo diga no”: estas son las sugerencias de Rubin para ser más feliz. Algunas otras son “Déjalo ser”, “Actúe como lo sienta”, “Alégrese” y “Tienda la cama”. Sé que solo estoy rayando la superficie con estos ejemplos, pero realmente me identifico con la autora.

Cualquiera de estas ideas me daría una felicidad inmensa. En mi opinión, la clave es que no cuesta demasiado. Es una cuestión de actitud. Si quiere ser más feliz, puede lograrlo. Está a su alcance. Intente leer el libro de Rubin, o algún otro que aborde el optimismo o la felicidad. ¡Podrá encontrar sugerencias sencillas e impactantes!