

¿Qué le hace feliz?



Parece una pregunta simple, ¿cierto? Sin embargo, de hecho, muchos de nosotros no somos conscientes de lo que nos hace feliz o infeliz.

Algunas personas piensan que la felicidad es algo que «sucede», como encontrar una olla de oro al final del arco iris. Pero la felicidad no es suerte ni magia. Es algo que uno mismo crea.

Usted crea su propia felicidad

La felicidad comienza con su actitud hacia la vida e incluye sus opciones, las personas que mantiene cerca y su sentido del propósito. Es posible aumentar su felicidad al centrarse en estos consejos:

- **Mantenga una perspectiva optimista.** Todos experimentamos estrés. Puede ser un desafío mantenerse con actitud positiva a veces. Sin embargo, la felicidad se basa en un punto de vista brillante y optimista. Por lo que debe tratar de concentrarse en los aspectos positivos.
- **Conéctese con personas cariñosas y que brinden apoyo.** Invierta en amigos y familiares que le ayuden a disfrutar de los buenos momentos y que no lo abandonen durante los tiempos difíciles.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

- **Encuentre y cumpla su propósito.** Muchas personas se dan cuenta de que son más felices cuando dan. Averigüe cómo puede participar en un proyecto o causa que le llene de propósito y orgullo.
- **Viva el «presente».** Nadie puede predecir el futuro, así que no tiene mucho sentido preocuparse por ello. Trate de vivir el presente y llenarlo con diversión, amor y placer.
- **Valore lo que tiene.** ¿Recuerda el viejo dicho «vaso medio lleno o medio vacío»? Vea su vaso medio lleno y no se olvide de atribuirse el mérito de todo lo bueno que ha hecho.

Usted tiene la clave

Sea consciente de sus opciones, creencias y acciones porque ellas hacen una diferencia en cómo se siente. ¡Tome la felicidad en sus propias manos y disfrute de los resultados!

Resources for Living®