

Celebrar la felicidad



El 20 de marzo es el Día Internacional de la Felicidad. Es una oportunidad para crear más felicidad en el mundo. Algunas personas creen que la felicidad es algo que simplemente sucede. Es casi mágico, es como encontrar una olla de oro al final del arco iris.

Sin embargo, la mayoría de las personas felices le dirán que no es verdad. El hecho es que una vida feliz es algo que usted mismo debe construir.

Generar felicidad

La felicidad no se trata de ser rico o bello. Solo mira el numerosas personas ricas y bellas no tienen evidentemente vidas felices. La felicidad tiene que ver con su actitud. También se trata de las elecciones que usted haga.

Bases de la felicidad

Es posible que descubra que puede aumentar su felicidad si construye su vida en torno a estos conceptos básicos:

- **Invierta en familiares y amigos.** Conéctese con personas cariñosas y solidarias. Ellas lo ayudarán a disfrutar de los buenos momentos y a pasar los momentos difíciles. Intente entablar relaciones con personas felices ya que la felicidad es muy contagiosa.
- **Valore lo que tiene.** Esto se trata del viejo dicho “vaso medio lleno o medio vacío”. Vea su vaso medio lleno y agradezca la vida que ha creado.

- **Mantenga una perspectiva optimista.** En estos momentos, todos nosotros nos vemos sometidos a un enorme estrés. Puede resultar un verdadero desafío ser optimista a veces. Sin embargo, la felicidad se basa en una perspectiva brillante y positiva. Por lo tanto, enfóquese en las cosas positivas.

- **Busque un sentido en la vida.** Es posible que no se sienta satisfecho con solo ir a trabajar y venir a casa todos los días. Muchas personas se dan cuenta de que son mucho más felices cuando dan. Averigüe cómo puede participar en una causa que realmente le interese.

- **Viva el “presente”.** Ya que usted no puede predecir el futuro, no tiene mucho sentido preocuparse por él. Trate de vivir el hoy tanto como sea posible.

No espere la felicidad con impaciencia, alcáncela

Simplemente no puede, en un abrir y cerrar de ojos, convertirse en una persona más feliz. Pero puede analizar los consejos mencionados anteriormente. Con el tiempo, descubrirá que sus elecciones, creencias y acciones pueden ayudar a determinar la felicidad que disfruta. Y puedes crear un mundo más feliz.

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. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.

Resources *for* Living®