

No hay fórmula para la felicidad

La felicidad es un descubrimiento continuo.

Ejerciendo una Mente Positiva

PUNTOS CLAVE

- 1- Descubrimos la felicidad a través de prueba y error.
- 2- Encontrar lo que “funciona” para cada uno de nosotros requiere trabajo, tanto psicológico como en la vida.
- 3- Al buscar la felicidad, tienes que aprender de ti mismo y de los demás.
- 4- El mundo es como un libro lleno de mapas. Pueden llevarte en la dirección correcta, pero tienes que encontrar tu propio camino.



Por Lázaro Castillo Jr

No hay fórmulas reales para ser feliz. Descubrimos cómo ser felices a través de prueba y error, cada uno de nosotros llegando a una versión personal, incluso idiosincrásica, de satisfacción que finalmente funciona para nosotros.

Sin embargo, lo que funciona para nosotros también es trabajo. No podemos simplemente abrir un libro y seguir las instrucciones, porque, invariablemente, las instrucciones se rompen en la práctica. Plantean más preguntas de las que responden. Incluso pueden dejarnos sintiéndonos extrañamente, irremediabilmente atípicos, fuera de control ("¿Por qué no me funciona este consejo? ¿Soy raro?").

Para evitar tales predicamentos, que pueden dejarnos sintiéndonos aún peor de lo que ya nos sentimos, tenemos que deshacernos de la idea de que hay un conjunto de direcciones curadas en algún lugar que nos harán querernos a nosotros mismos, disfrutar de nuestras vidas y dejar de experimentar arrepentimiento. . . la lista es interminable, incluso si el consejo no responde. (La ironía suprema de los consejos sobre la felicidad es que puede dar la vuelta).

Por lo tanto, tenemos que realizar el trabajo psíquico y descubrir nuestro propio camino personal hacia la felicidad, a menudo con la ayuda de amigos, un terapeuta y los ejemplos alentadores de personas que conocemos (o sobre las que leemos o escuchamos por cualquier medio). .

Por supuesto, este enfoque puede parecer arduo, contingente y un poco contradictorio cuando hay tantas prescripciones antiguas, todas fácilmente disponibles, para llegar a la felicidad. Por ejemplo, ¿por qué no simplemente?:

- 1- Practica la gratitud, porque cada día es precioso.
- 2- Ama a tu familia y amigos, y permite que ellos te amen a ti.
- 3- Realizar un trabajo significativo.
- 4- Mantenerse en forma, hacer ejercicio, comer bien, dormir lo suficiente.
- 5- Mantener una perspectiva optimista.
- 6- Tener buenos valores.
- 7- Aceptar el pasado, estar atento al futuro, vivir plenamente el presente.

¿Por qué no? Porque si bien estas fórmulas son fáciles de citar, no puede simplemente aplicarlas sin superar los obstáculos que le impiden aplicarlas. Es decir, el problema con estos clichés es que son solo metas distantes en un largo camino (si puedo citar otro cliché) que todos atravesamos, tratando de superar la mala crianza, los romances traumáticos, los jefes difíciles y simplemente horrible. suertes que nos afligen (y nos han afligido), haciéndonos perder el equilibrio.

¿Cómo nos reequilibramos para que nuestras metas sean más que aspiraciones? El único escenario en el que podemos abordar esta cuestión es el que llamamos "vida real", donde tenemos que despejar los obstáculos a la felicidad que se interponen en nuestro camino.

[¿Cómo conseguir el éxito en cualquier empresa?](#)

En la vida real, a la mayoría de las personas les resulta imposible saltar de la cama y gritar "Estoy agradecido por lo de hoy" cuando hay una mezcla tóxica de estrés y decepción en el horizonte. Les resulta difícil superar lo que la aleja de algún lugar que los haga felices. Por lo tanto, no tiene sentido decirle a la gente que sea agradecida, que sea optimista, si no puede mostrarles cómo la gente real ha trabajado para llegar allí.

Mi enfoque es sobre ese proceso. Las personas pueden vivir sus vidas hacia adelante sin dejar de mirar a su alrededor, aprender de los demás, aplicar lecciones útiles para sí mismos. Si esto parece menos sencillo que una secuencia de viñetas, es porque es fiel a la realidad y, más concretamente, dinámico. Lleva los clichés de regreso a su origen en una renovada autoconciencia, la lucha personal, la toma y daca con lo que la vida nos ofrece.

Reconoce que la facilidad, la franqueza, a menudo no es una opción, al menos una que podamos adoptar y luego olvidar. Siempre habrá obstáculos para la felicidad, y siempre tendremos que trabajar para superarlos.

Por "obstáculos" me refiero tanto a los internos como a los externos. Internamente, tenemos nuestros miedos y ansiedades, inhibiciones y conflictos, desarrollados a lo largo de la vida. Quizás la intimidad nos asuste; tal vez odiamos a cualquiera que tenga autoridad; puede parecer que la vida nos está engañando. Sabemos que tenemos que trabajar en estos temas, pero es difícil.

Externamente, nuestros compañeros de habitación pueden ser ruidosos y entrometidos, no tenemos paz, pero estamos en un contrato de arrendamiento de dos años que no podemos darnos el lujo de romper. Además, acabamos de solicitar un trabajo en el gobierno, y si nos mudamos de repente, la autorización de seguridad podría retrasarse varios meses. ¿Hay alguna forma de afrontarlo?

La respuesta a estas preguntas será altamente individualizada. Tenemos que pensar en cómo la gente hizo el esfuerzo. Tenemos que esforzarnos mucho para hacer un esfuerzo análogo, es decir, uno que se aplique exclusivamente a nosotros, que sea factible y, al menos, lo suficientemente satisfactorio como para superar los momentos más difíciles.

Una perspectiva que promueve la resiliencia

Cómo empoderarte a ti mismo

Hay un término interesante, "chapuza", que en campos como la informática significa una especie de solución alternativa, una solución temporal que funciona lo suficientemente bien hasta que surge algo mejor. Entonces, en lugar de levantar las manos, acepte el error más cercano y luego siga trabajando para lograr un enfoque más duradero.

Si bien no descarto lo probado y verdadero, ofrezco un enfoque más matizado. Creo que debemos prestar atención a la historia de fondo esencial, sin la cual cada objetivo formulado es esencialmente inútil: un mero marcador en un camino, sin un mapa de cómo alcanzarlo.

Recuerde, el mundo es un libro lleno de mapas, las formas en que la gente ha viajado, que puede aplicar en función de dónde se encuentre ahora. Podría decir que conducen en la dirección correcta, pero, más particularmente, deberían conducir en la dirección correcta para usted.

Eres el punto de partida. Por lo tanto, no tengas miedo de mirarte detenidamente y aceptar quién eres. Luego haz que cada paso cuente. En lugar de dejar que otras personas te delimiten, toma la iniciativa, aprende de tus errores, minimiza el arrepentimiento y sigue adelante. Es increíble lo que aprenderás si permaneces atento: cada día es una página de tus memorias, incluso si nunca las escribes.



[¿Buscando pareja?](#)

[Reconectando el cerebro
en duelo](#)

[Autocompasión: una técnica de terapia para pensamientos negativos](#)

“Caminante, son tus huellas el camino y nada más; caminante, no hay camino, se hace camino al andar. Al andar se hace camino y al volver la vista atrás se ve la senda que nunca se ha de volver a pisar”. Antonio Machado.

[Las personas más felices que jamás verás... son aquellas que se adaptan al cambio.](#)