

Según Sonja Lyubomirsky en su libro LA CIENCIA DE LA FELICIDAD trata que:

Tener objetivos propios se asocia intensamente con la felicidad y la satisfacción en la vida. La fuente de la felicidad se puede encontrar en tu manera de comportarte, en lo que piensas y en los objetivos que propones cada día de tu vida.

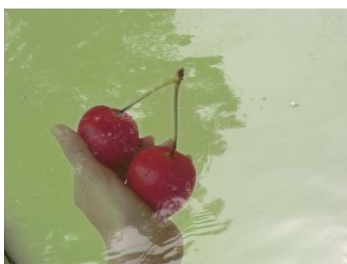
“NO HAY FELICIDAD SIN ACCIÓN”. “LA FELICIDAD ES UNA ACTIVIDAD, ES UNA CORRIENTE, NO UN CHARCO DE AGUA ESTANCADA”

Las personas que son realmente felices no se limitan a andar por ahí contentos y felices, sino que HACEN ALGO: Tratan de aprender cosas nuevas, tratan de lograr algo y regulan lo que piensan, sienten y hacen. Si una persona quiere experimentar interés, entusiasmo, satisfacción, paz y alegría puede hacerlo aprendiendo hábitos de las personas felices.

Se investigaron los patrones de pensamiento y comportamiento que tienen las personas muy felices:

- 1) Dedicar mucho tiempo a fortalecer y disfrutar la relación con la familia y amigos.
- 2) Se sienten cómodos expresando GRATITUD por lo que sí tienen.
- 3) Son los primeros en ofrecer ayuda a colegas, amigos y transeúntes.
- 4) Son optimistas al imaginar el futuro.
- 5) Tratan de vivir el PRESENTE y saborear los placeres de la vida.
- 6) Tienen el hábito del ejercicio físico (semanal y cotidiano)
- 7) Están profundamente comprometidos en objetivos y ambiciones para toda la vida
- 8) Soportan también el estrés, las crisis y las tragedia sintiéndose emocionados y afligidos también, pero su secreto es afrontarlas con aplome y fuerza.

PUEDES HACER UN SENCILLO EJERCICIO:



Nadie desarrolla todos los patrones al 100%, así que puedes elegir 1-2 que te vayan muy bien y estén acordes con tus intereses, valores y necesidades para esforzarte en seguirlas, porque Tú tienes el control y puedes producir un gran impacto en tu vida de aquí en adelante. Para ello tu vida emocional necesita de tu esfuerzo DIARIO.