

Pequeñas acciones para crear un entorno más feliz



Observar el mundo que nos rodea y hacer cosas por los demás sin esperar nada a cambio, realmente puede ayudarnos a ser más felices.

Esto no quiere decir que nuestra felicidad dependa de factores externos, sino que existe la posibilidad de que nuestros sueños y aspiraciones se presenten, si comenzamos a disfrutar del mundo en el que vivimos.



En Libera Tu Salud, te compartimos los siguientes tips, creados por Arthur C. Brooks y Oprah Winfrey, en su libro “Build the Life You Want”, para que puedas absorber la felicidad que existe en tus alrededores.

Las personas siempre tendrán una opinión:

lo que tengan que decir los demás sobre ti, no define tu realidad, ni tu identidad. Una opinión, está basada en experiencias pasadas, creencias y costumbres aprendidas, y es una de las formas que tiene el ser humano para expresarse.

Sin embargo, éstas no dictan la verdad ni la realidad, son sólo un juicio emitido que realmente no te dice nada sobre quién eres, así que enfócate en conocerte a ti mismo y formar un criterio propio sobre tu identidad.



Cuida tus quejas:

Las quejas son la forma más fácil de vivir en un ambiente negativo.

Cuando una persona emite una queja sobre el clima, el lugar en donde está, la comida, o cualquier cosa, le atribuye una carga emocional negativa.

Se involucra directamente con un sentimiento de incomodidad, sobre algo que está completamente fuera de su control.

Por lo que debemos cuidar, que nuestras expresiones no requieran un esfuerzo emocional y que no tengan control absoluto sobre nuestro estado de ánimo.



Deja la pena en la puerta:

ligado al primer punto, la pena es una preocupación excesiva de lo que los demás piensen de ti.

Muchas veces, el miedo a la vergüenza limita nuestras experiencias, ya que nos la pasamos observando, analizando y no actuamos de forma auténtica.

Esconderte detrás de la pena, puede sentirse como un peso muy grande sobre tus hombros, recuerda que todos tenemos inseguridades, pues somos seres humanos, y cada quien está enfocado en crear su experiencia de vida.



No tengas miedo de conocer personalidades diferentes:

los seres humanos vivimos mediante conexiones con otras personas, no somos seres solitarios.

Y en la vida, encontraremos que existen personalidades muy similares a la nuestra y otras con las que no nos gustaría convivir.



Sin embargo, es muy valioso ver como cualidades opuestas se llegan a complementar de forma armoniosa, si dejamos el ego de lado. No tengas miedo de salir de tu zona de confort, y descubre como existen personalidades opuestas que sacan lo mejor del otro.

La felicidad se compone tanto de factores externos como de factores internos, sin embargo, llenarnos de felicidad de nuestros alrededores, nos puede ayudar a vivir en plenitud.

En Libera Tu Salud queremos ayudarte a crear un entorno agradable, y así incrementar tu bienestar y felicidad.

Por lo que también, te invitamos a leer la ficha tip “Guía para reforzar los vínculos familiares”, disponible para ti en la sección <<Tips de vida diaria>>.



Bibliografía

Brooks, A. C., & Winfrey, O. (2023). Build the life you want: The art and science of getting happier. Portfolio