

¿Cómo que  
tengo que ser infeliz  
para ser feliz?



Así como lo estás leyendo; no puedes ser feliz, si no eres también infeliz.

**En otras palabras, ser feliz requiere que aceptemos la infelicidad en nuestras vidas y entender que esta no es un obstáculo para alcanzar la felicidad.**

De hecho, los sentimientos de felicidad e infelicidad deben de coexistir, ya que la felicidad no es la ausencia de la infelicidad.



En Libera tu Salud creemos firmemente que el secreto para tener una mejor vida, es aceptar que va a haber momentos que vamos a ser infelices, ya que esto nos va a ayudar a crecer como seres humanos.

El sentimiento de infelicidad también nos ayuda a desarrollar nuestra creatividad, además de protegernos de ciertos peligros y de no repetir errores.



Te proporcionamos una pequeña guía creada por Arthur Brooks y Oprah Winfrey en su libro “Live The Life You Want”, dónde te dan valiosos tips para aprender a aceptar que necesitas ser infeliz, para poder ser feliz.

## La felicidad no es la meta y la infelicidad no es el enemigo



Para poder ver nuestras vidas de una manera más clara, superar nuestros problemas y darnos cuenta de las oportunidades que tenemos en nuestros futuros, debemos de dejar de satanizar el hecho de ser infelices y utilizarlo como una oportunidad para acercarnos a la felicidad.



**Acepta las  
situaciones  
de tu vida sin  
miedo**

**La vida está llena de retos y nos hará sufrir un  
sinfín de veces; esto no solo te pasará a ti, sino  
a todos y es por eso, que tienes que aceptar que  
va a haber momentos de tu vida donde no vas  
a sentirte feliz. Vive tu vida sin miedo y serás  
mucho más libre.**

# Aprinde a manejar tus emociones tanto positivas como negativas

Para poder hacer esto, debes de saber qué tipo de persona eres en el manejo de tus emociones. Para descubrirlo, puedes visitar nuestro cuestionario:

“Cuestionario para medir nuestros niveles de afecto positivo y negativo o nuestras emociones (Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS))”, que podrás encontrar en la herramienta <<Cuerpo, Mente y Espíritu>>



No te quedes atorado  
en los obstáculos que te  
pone la vida

Sé feliz con lo que tienes hoy.

Muchas veces pensamos en la felicidad como un sentimiento a futuro, porque sólo nos fijamos en las cosas que nos hacen falta y ponemos peros.

“Quiero ser feliz, pero...”

Las situaciones que vives de infelicidad no tienen por qué detenerte, puede ser que en ese momento no puedas ser feliz al 100%, pero si puedes ser un poco más feliz de lo que crees.



La clave de la felicidad es aceptar el dolor y el miedo, no evitarlos

Busca tu propósito de vida y haz tu mayor esfuerzo para lograrlo. La felicidad es algo que debes de ganarte gracias a los sacrificios que haces todos los días. No evites el dolor, el miedo y el esfuerzo del día a día, acéptalos y sobre todo invítalos a tu vida.

Libera Tu Salud, transformandote desde la raíz.



#### Fuentes

Brooks, A. C., & Winfrey, O. (2023). Happiness is not the goal. Build the life you want: The art and science of getting happier. Capítulo 1, Portfolio/Penguin.