

¿Y tú, Realmente eres feliz?

Por Cristina Jáuregui

¿Sabías que las experiencias positivas son más frecuentes que las experiencias negativas en las vidas de los seres humanos?

Sí es así, pero lo que sucede es que normalmente esas experiencias las dejamos pasar y no las convertimos en emociones positivas, no les hacemos caso, no nos detenemos a valorarlas, apreciarlas y darles espacio, las emociones que nos generan son suaves como el gusto, la gratitud, la serenidad, el interés, la esperanza.

Cosa que sí hacemos con las experiencias negativas, las vemos, les ponemos atención y no nos pasan de largo, las convertimos en emociones negativas que suelen ser muy escandalosas como el enojo, el miedo, la tristeza.

Es por eso que parecería en ocasiones que son más las experiencias negativas que las positivas, pero como ya te comente esto no es así.

La felicidad suele ser efímera, no se queda con nosotros para siempre, por eso cabe la pregunta ¿Y tú realmente eres feliz?

Te pido que hagas un alto en este momento y te regales 5 minutos para responder estas preguntas, es posible que te asombres de tus respuestas y descubras que sí eres feliz, pero si tu respuesta es no, aquí tienes una ruta a seguir para lograrlo.

¿En qué ocupas tus pensamientos más a menudo?

Poner atención a nuestros pensamientos nos ayuda a saber por qué no estamos tranquilos y felices.

¿Estás siempre en el pasado, reclamando o recordando lo feliz que fuiste? Recordar no es malo, pero estar solo viviendo en el pasado si lo es.

¿Estás en el futuro, siempre pensando que la felicidad está por llegar? Lo malo es que con ese pensamiento la felicidad nunca llega, siempre está en el futuro, nunca la alcanzamos.

Lo mejor es estar en el aquí y el ahora, viviendo al máximo cada momento, solucionando y resolviendo mientras lo estás viviendo. Esto no quiere decir que no tengas planes, metas, sueños, solo que es fundamental que el hoy no se te escape.

¿Estás satisfecho con la persona que eres hoy?

Muchas veces lo que somos y lo que queremos ser, está distante. Para convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos se necesita un trabajo diario de conciencia y práctica, de honestidad y esfuerzo. Es muy fácil engañarnos y pretender ser lo que no somos en realidad. Si la distancia entre tu yo real y tu yo imaginario es grande, las desilusiones, son enormes, procura ser realista, observate y reconoce tus defectos y virtudes, trabaja para convertirte en alguien amable, amoroso con quien a ti te gustaría estar.

¿Te gusta tu día a día?

¿Estás feliz y satisfecho haciendo lo que haces? ¿Te gusta tu trabajo?

¿Disfrutas de tus decisiones y elecciones?

Una cosa es conseguir las cosas y trabajo que tenemos por gusto y pasión, por haber buscado alcanzarlas y trabajar por ellas, otra muy diferente es por obligación, por querer quedar bien con alguien más, por no tener opciones. Si te sientes satisfecho con lo que tienes, puedes decir que tienes todo lo que necesitas para ser feliz.

¿Cuales son tus logros?

Es muy común esperar a abrir la botella de Champagne para cuando tengamos que celebrar y se queda en el refrigerador por meses y años.

Haz un alto y reconoce tus esfuerzos, ¿Qué camino has tenido que recorrer para llegar a donde estas hoy? ¿Qué barreras y problemas ya superaste?

¿Cuántas cosas has aprendido? ¿Cuantas risas y lágrimas has experimentado? Reconoce, valora y aplaude tu viaje.

¿Tienes regulación emocional?

En muchos de mis artículos anteriores hemos hablado de la importancia de tener regulación emocional, esto quiere decir ser dueño de las actitudes y acciones que realizas con las emociones que experimentas.

Yo considero que tener regulación emocional es convertirse en adulto y es delicioso ser adulto cuando experimentas libertad de elección, cuando asumes tus responsabilidades, cuando estás bien en tu propia compañía, cuando te conviertes en tu mejor amigo. Cuando vives la vida y no la vida te vive.

Cuando eres autosuficiente.

Tener regulación emocional es dejar de ser un péndulo donde me muevo de un extremo a otro sin control, donde no hay cosas pequeñas sin importancia que alteren mi estabilidad.

Es estar en armonía y saber que las situaciones complicadas las voy a poder sobrellevar y las voy a resolver.

¿Cuántas veces has sonreído hoy?

Se tiene la falsa creencia que ser adulto significa ser serio, que la risa y el juego es para los niños, que el trabajo es cosa seria, que reír implica inmadurez... ¿será?

Yo creo que somos una especie privilegiada por tener la capacidad de reir, sonreir y tener sentido del humor.

No lo dejes en el pasado, no creas que es cosa de niños, trabajar con buen humor, salir de casa feliz y contento, sonreír a extraños y conocidos está comprobado que mejora nuestra salud y nos brinda bienestar.

Entonces... ¿Qué dices? ¿Tú realmente eres feliz?

Esto es para ti que siempre estás del otro lado leyéndome