



La felicidad ¿Qué es? I

Seguramente usted no se levanta pensando “hoy es un día en el que me propondré sufrir mucho”, es decir que de alguna forma hace lo que hace por el deseo de ser feliz. Pero antes de seguir leyendo pregúntese: ¿Qué es la felicidad? Ya que, si no sabe definir adecuadamente que significa para usted ser feliz, no sabrá que buscar ni tampoco sabrá si ya lo ha encontrado, de ahí que, aunque quiera evitar el sufrimiento, de alguna forma corre hacia él, porque no sabe lo que quiere.

A menudo pensamos que si pudiésemos juntar todo lo que deseamos “todo lo necesario para ser feliz” seríamos felices; sin embargo, para volver a ser felices necesitaríamos volver a juntar otro “todo” para sentirnos bien nuevamente.

Quizá usted piense, “*yo sí sé que es ser feliz*”, pero responda esta sencilla pregunta ¿es que disfruto en ocasiones del placer o en verdad soy feliz? Recuerde que el placer depende del: tiempo, objeto y el lugar. Así un sabroso pedazo de pastel de chocolate es delicioso y le causa

placer comerlo, sin embargo, la segunda porción ya no lo es tanto y si se come el pastel entero, terminara asqueado. Entonces ¿Qué es la felicidad? Puede ser entendida como un estado de bienestar o serenidad, es un estado de la conciencia que debería estar en el fondo de todas las emociones. Si, todas las emociones aun en la tristeza, ¿pero es posible ser feliz y estar triste? Piense un momento en alta mar puede ser que en la superficie se den grandes tormentas, pero en el fondo del océano, todo está tranquilo, sin cambios.

Como usted ya se habrá dado cuenta, la felicidad radica en un estado de la mente misma, ya que en la mente es el lugar en el cual determinamos lo que nos hará sufrir y aquello que nos hará felices.

La Clínica de Asistencia Psicológica, quiere ayudarle a usted utilizar este estado natural de bienestar. ¡Ahora respire, sonría y sea Feliz!

La alegría es salud
Letus est sanitas