



Increíble pero cierto. ¡Gracias!

¿Qué haría si le digo que hay una pastilla que le hará sentirse feliz siempre, sin importar lo que suceda podrá tener control de sus emociones?

Quizás su primera reacción será no creer en esta afirmación y después dudar un poco...ahora piense que esta afirmación es verdadera, ¿Cuánto costaría una pastilla tan maravillosa, que además no genera ningún efecto secundario?

El precio es de USD \$5000, un “pequeño sacrificio” para conseguir lo que todos desean: la felicidad.

La mala noticia es que este medicamento no existe. La buena noticia es que la ciencia de la psicología ha realizado investigaciones sobre la felicidad y como hacerla parte de la vida diaria y hoy deseo compartir con usted esa información.

Los resultados de estas investigaciones encontraron que la felicidad es un camino y no una meta, por ejemplo: “cuando pague mi casa seré, feliz; cuando tenga un hijo, seré feliz; cuando este saludable, seré feliz, etc.” Esto significa que cuando alcanzamos la meta que nos proponemos, nos genera gran satisfacción, el problema

es que no siempre se alcanzan y que a veces puede tardar mucho tiempo y mientras llegamos a la meta ¿estamos condenados a ser infelices?

La respuesta es un contundente ¡**NO!** La psicología ha descubierto que una “simple” practica puede generar en nuestras vidas un estado saludable y permanente de bienestar (felicidad). Y esto se logra por medio de la ¡**GRATITUD!**

Piense en un momento en su vida en el cual se ha sentido profundamente agradecido y las emociones que este género en su vida. Para que aparezcan estas emociones positivas, la gratitud debe cumplir con tres requisitos: 1. Que usted no haya hecho nada para recibir lo que le fue dado; 2. Que lo que le fue dado sea de valor para usted y 3. Que considere que lo que le fue regalado, pudieron no habérselo dado.

Por ejemplo, si usted alguna vez ha tenido una gran dificultad, pide ayuda y nadie lo hace y de repente aparece alguien (a quien usted no pidió) que se ofrece a ayudarle (usted no hizo nada para merecer su apoyo, la ayuda proporcionada es valiosa para usted y puedo no haberla recibido). En este momento surge en usted la: ***gratitud.***

¡La psicología ha descubierto que la gratitud es una acción que nos hace más conscientes sobre las cosas positivas que suceden en nuestra vida y al hacer esto tendemos a ser más felices!

¡Lo reto a practicar la gratitud!!!