



SÉ FELIZ... PORQUE SÍ

Si quieres tener garantizada la felicidad auténtica y duradera, empieza por aportar felicidad a tus experiencias, en vez de buscar fuera las experiencias que te hagan feliz

Por P.S.

Hay gente que es feliz pase lo que pase y otras personas que suelen ponerle pegas a todo y son incapaces de encontrar la felicidad por mucho que lo

intenten. La mayoría nos situamos en algún lugar de la escala entre esos dos extremos.

Según Marci Shimoff, autora de los libros *Feliz porque sí* y *Ama porque sí* (ambos de Urano), la razón de esas diferencias está en el nivel básico de felicidad, una tendencia, en parte genética y en parte adquirida, a permanecer en un cierto nivel de felicidad. Es decir, independientemente de las circunstancias de la vida, algunas personas tienden a adaptarse a la nueva situación y a volver (como si tuvieran un termostato) a su nivel personal de

satisfacción o insatisfacción. Entonces, ¿ya está todo programado? No, en tus manos está reprogramar tu nivel básico de felicidad y fijarlo en un punto más alto de paz y bienestar.

Empieza buscando tu estado óptimo de ser

La verdadera felicidad no proviene de la mera acumulación de experiencias felices. Ser feliz (o no serlo) es una forma de ser, una decisión, incluso. Como dice Miguel Ruiz, autor de *Los cuatro acuerdos* (Urano), "Si observas tu vida, encontrarás muchas excusas para sufrir, pero ninguna razón válida. Lo mismo es aplicable a la felicidad. La felicidad es una elección, como también lo es el sufrimiento". La opción es tuya.

