

## Encontrar felicidad

**Descripción general**

Todos lidiamos con sentimientos negativos de cuando en cuando. Frustración, aburrimiento, soledad; todos ellos son parte del hecho de ser humanos. Lo que todos buscamos es la felicidad. Y eso significa algo diferente para cada uno de nosotros. Aquí le mostramos cómo puede usted buscar su propia felicidad.

**Sea agradecido**

Un primer paso importante es agradecer por las cosas buenas de su vida. Reconozca sus fortalezas y encuentre maneras de utilizar esas fortalezas tan a menudo como le sea posible. Piense acerca de las pequeñas cosas que hacen que se sienta bien. Celebre sus éxitos y sea agradecido por las cosas buenas que tiene.

**Sea optimista**

Luego, trate de ser una persona más positiva. Si tiende a ver todo por el lado malo, a menudo se sentirá infeliz. En vez, trate de enfocarse en los aspectos positivos. Sea optimista. Fíjese pequeñas metas para mejorar.

**Difunda la felicidad**

Y, finalmente, aproveche las oportunidades para contagiar felicidad a otros. Agradézcales a las personas cuando hacen cosas buenas por usted. Envíe notas de agradecimiento y correos electrónicos positivos. Ofrézcase de voluntario para ayudar a las personas necesitadas. Y no se olvide de dedicarle tiempo a sus seres queridos. Esos lazos le proporcionarán una red de apoyo.

**Conclusión**

Si prueba con esas cosas y no ve ninguna diferencia, tómelo con seriedad. Busque ayuda. Comuníquese a un familiar o a un amigo. Obtenga ayuda profesional tan pronto como le sea posible. Con la debida atención médica y psicológica, usted puede aprender a manejar sus sentimientos y encontrar la felicidad.

