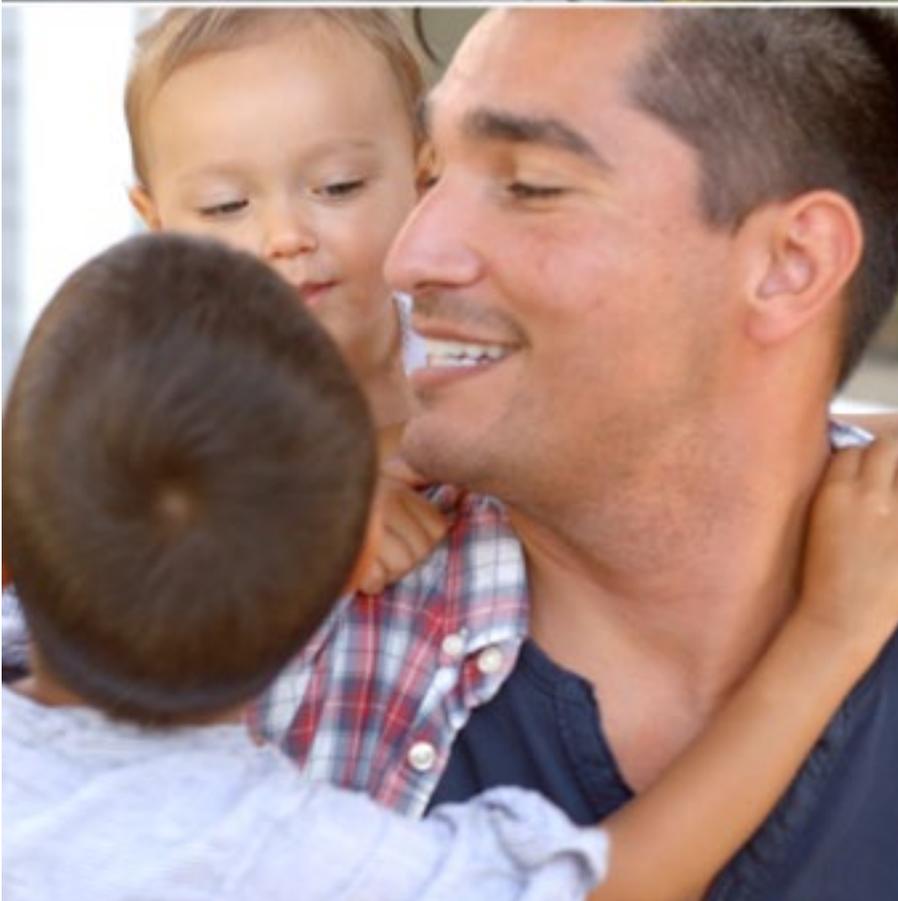


Encontrar felicidad



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.