

La Conquista de la felicidad...

Ana Giorgana

Mayo 2011

Todas las personas, palabras más, palabras menos, andan en busca de la felicidad. Un bienestar que consideran se encuentra fuera de sí mismas. Generalmente vamos por la vida sintiendo que cuando tengamos o consigamos algo seremos felices. Ese algo puede ser cosas materiales o alguna situación.

Así se cree por ejemplo que cuando tengamos pareja estaremos muy bien y entonces alcanzaremos ese estado de gracia llamado felicidad.

Sí la pareja no llega nos sentimos muy desdichados y sí por suerte se presenta, de todas maneras no experimentamos ese sentimiento de dicha permanente que considerábamos lo tendríamos todo el tiempo. Otros, lo ponen en el trabajo, la carrera, los hijos o alguna otra realización personal. Esto es en cuánto a poner el acento en aquello que nos falta para lograr ese estado maravilloso llamado la dicha de la felicidad.

En otros momentos sentimos que no somos felices porque alguien o algo nos hacen sentir de desdichados. Sí nuestra pareja, hijos, hermanos, el trabajo o el jefe no fueran de esa manera con nosotros, entonces seríamos inmensamente felices...

¿Será? O tal vez de pronto no nos atrevemos a responsabilizarnos de nuestra propia condición feliz. Pero ¿qué es realmente la felicidad? La felicidad es sólo una manera de querer vivir la vida. La gran mayoría de los seres humanos se lanza a la búsqueda de la felicidad sin percatarse que sólo es posible tenerla y retenerla en el momento presente. La felicidad y el bienestar no se encuentra en el futuro sino en este instante.

La felicidad como estado permanente en la vida no existe. Se puede vivir la vida de manera feliz por sólo hecho de existir. Sin embargo, los medios de consumo y la vida de hoy promueve el ser feliz de manera masiva y si no lo eres estás mal, eres inadecuado. Entonces intenta lograrlo mediante el consumo, la compra, la

ropa de marca, el mejor auto, en fin todos sabemos lo que implica la carrera de este desenfrenado consumo que cuando no se logra, la desdicha aparece con toda su fuerza.

Muchos padres expresan que quieren que sus hijos sean felices, felices cómo, quién decide qué es ser feliz. Quién y de qué manera determina la felicidad. Gran parte de nuestra desdicha es que no podemos saber ni hacer sentir a los demás cómo ser felices. Cada uno en lo individual requiere de trabajo personal para conquistar su propia felicidad. La felicidad no se encuentra sino que se construye de manera interna.

La realidad es que en la vida existen momentos de felicidad, de tristeza, de alegría, de preocupación, de tensión y de una gran amargura. La vida es eso, el problema se presenta cuando sólo queremos que el sentimiento de dicha nos invada durante todo el tiempo, a todas horas y en todos los momentos que rigen nuestra vida.

Sin embargo, las diversas circunstancias de la vida nos llevan a no poder acceder a la felicidad de manera permanente. La vida humana es así, por ejemplo el malestar nos ayuda y nos señala que algo anda pasando en nosotros que es importante revisar para poder reconsiderar nuestra actitud o nuestra situación. De manera que si no experimentamos el malestar cómo vamos a poder erradicar de nuestras vidas lo que se encuentra chueco, torcido, mal puesto. Es decir, la felicidad es una consecuencia y un proceso no un fin en sí mismo.

La felicidad y su conquista se realiza todos los días, en todos los momentos de la vida. Se denota en nuestras acciones, en nuestras actitudes y en nuestras relaciones. Además la felicidad es subjetiva, no existen dos personas que experimenten el mismo grado de plenitud por la misma situación o evento en la vida.

Por ejemplo para una persona irse a vivir a otro país por una promoción de trabajo es una felicidad, es una oportunidad de crecer, de conocer personas, de seguir desarrollándose en su trabajo y darle una mejor calidad de vida a su familia. Sin embargo, alguien más podría experimentar enojo, sensaciones de no poder, dificultades para separarse de la familia, temor para hacer nuevas relaciones y eso lo deprime o lo pone tenso y por tanto, no acepta, prefiere vivir en la comodidad y el confort de lo conocido, ni malo ni bueno, simplemente, así sucede. Cuando le hacen el ofrecimiento cae en una fuerte depresión y finalmente rechaza la oferta porque vivir lejos de su país lo haría muy desdichado.

Verdad que no todo nos hace felices a todos?

Por otra parte cuando una relación de pareja de algunos años termina, en general para algunos que conviven con ella es un signo de fracaso, de sentimientos encontrados por que no fueron capaces de luchar por su amor y felicidad. Sin embargo, el que decidió acabar con el asunto, experimenta una sensación de libertad y de fortuna importante. Realmente goza con el hecho de haber podido salir de una relación desgastante, llena de tensión y de frustración. Ahora es capaz de vivir la vida con más optimismo y esperanza. La felicidad y el bienestar no es lo mismo para todos.

Generalmente consideramos que sólo determinadas cosas y situaciones traen la felicidad. Entonces decidimos por otros porque creemos que esto, eso o aquello los hace felices y nos desilusionamos sobre manera cuando nos damos cuenta que esto, eso o aquello que le dimos a las personas ni por asomo las desilusiono. Tal vez sería conveniente cambiar nuestra mirada y preguntarnos:

¿ Qué me hace feliz a mi ?

¿ Qué hace felices a los demás ?

Cuando encontremos las respuestas, entonces tal vez podemos actuar en consecuencia si lo que deseo es darme o dar a los demás momentos de felicidad.

Sin embargo, el contento por el solo hecho de estar vivos es para festejar en el día a día de nuestra existencia. Saber, sentir y considerar nuestro aprecio a la vida propia es una fortuna. El resto se conquista y se construye, de nosotros depende.

Sí ponemos nuestro estado de felicidad en las situaciones externas, estamos muy expuestos a sus vaivenes, tal vez, porque tenemos grandes expectativas a las conductas y las acciones de los demás, o sí las cosas no resultan cómo esperábamos también perderemos nuestra tranquilidad y bienestar.

La felicidad existe de a ratitos, de a momentos, en instantes. El secreto es quizá atraparlos. Lo que me parece importante en este momento es reflexionar sobre aquellas acciones que realizo para contar con más momentos de esa felicidad tan anhelada. Cuánto hago por conquistarla, por construirla y por afanarme en lograrla en el día a día.

Las actitudes que tenemos frente a lo que nos toca vivir determina nuestra posición en la vida. Puedo optar por una actitud de derrota y entonces seguramente no tendré momentos felices con frecuencia. También puedo decidir tener una actitud de lucha y entonces la vida será una constante batalla. Quizá puedo elegir una actitud más constructiva y positiva tanto conmigo como con los demás y entonces, podré tener mejores momentos y tal vez más felices!

De cada uno de nosotros depende. Yo le invito a que reflexione en sus actitudes y acciones en esta búsqueda y conquista de la felicidad que todos los seres humanos anhelamos tanto!

Las preguntas y las reflexiones frente a la propia vida no se dejan esperar.

Quién soy yo ?

Qué quiero lograr ?

Para qué lo quiero?

Cómo le hago para lograrlo?

Con qué actitud asumo la responsabilidad de mi vida?

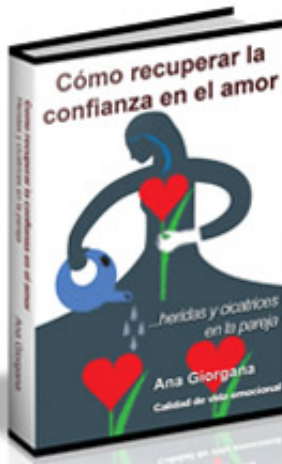
El camino del autodescubrimiento no es sencillo pero sólo en ese lugar podremos encontrar las propias respuestas para la conquista de la felicidad personal. Pero tal vez vale la pena intentarlo.

Es importante reconocer que por momentos esas respuestas no llegan solas y de pronto es necesario buscar ayuda, la psicoterapia es un método eficaz de reencuentro.

Seguramente en algunos de los temas aquí tratados se verá reflejado, quizá porque tratamos de condiciones humanas.

Gracias por leerme, mi misión e intención es la calidad de vida emocional.

www.cecreto.com



¿Quieres recuperar la confianza en el amor?, descubre lo aquí.

Con la adquisición de este material tienes tres consultas gratis con la autora vía e-mail.

Consulta los detalles de este E book [aquí.](#)

No olvides, **suscribirte a nuestro boletín** y obtén GRATIS "**Los 10 Mandamientos del Amor en Pareja**"

Con la adquisición de este material tienes tres consultas gratis con la autora vía e-mail.

Consulta los detalles de este E book [aquí.](#)

No olvides, **suscribirte a nuestro boletín** y obtén GRATIS "**Los 10 Mandamientos del Amor en Pareja**"

