

## **Y tú, ¿realmente eres feliz?**

**Por Cristina Jáuregui**

¿Sabías que las experiencias positivas son más frecuentes que las experiencias negativas en las vidas de los seres humanos?

Sí es así, pero lo que sucede es que normalmente esas experiencias las dejamos pasar y no las convertimos en emociones positivas, no les hacemos caso, no nos detenemos a valorarlas, apreciarlas y darles espacio, las emociones que nos generan son suaves como el gusto, la gratitud, la serenidad, el interés, la esperanza.

Cosa que que sí hacemos con las experiencias negativas, las vemos, les ponemos atención y no nos pasan de largo, las convertimos en emociones negativas que suelen ser muy escandalosas como el enojo, el miedo, la tristeza.

Es por eso que parecería en ocasiones que son más las experiencias negativas que las positivas, pero como ya te comente esto no es así.

La felicidad suele ser efímera, no se queda con nosotros para siempre, por eso cabe la pregunta ¿Y tú realmente eres feliz?

Te pido que hagas un alto en este momento y te regales 5 minutos para responder estas preguntas, es posible que te asombres de tus respuestas y descubras que sí eres feliz, pero si tu respuesta es no, aquí tienes una ruta a seguir para lograrlo.

¿En qué ocupas tus pensamientos más a menudo?

Poner atención a nuestros pensamientos nos ayuda a saber por qué no estamos tranquilos y felices.

¿Estas siempre en el pasado, recriminando o recordando lo feliz que fuiste? Recordar no es malo, pero estar solo viviendo en el pasado si lo es.

¿Estás en el futuro, siempre pensando que la felicidad está por llegar? Lo malo es que con ese pensamiento la felicidad nunca llega, siempre está en el futuro, nunca la alcanzamos.

Lo mejor es estar en el aquí y el ahora, viviendo al máximo cada momento, solucionando y resolviendo mientras lo estás viviendo. Esto no quiere decir que no tengas planes, metas, sueños, solo que es fundamental que el hoy no se te escape.

¿Estás satisfecho con la persona que eres hoy?

Muchas veces lo que somos y lo que queremos ser, está distante, Para convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos se necesita un trabajo diario de conciencia y práctica, de honestidad y esfuerzo. Es muy fácil engañarnos y pretender ser lo que no somos en realidad. Si la distancia entre tu yo real y tu yo imaginario es grande, las desilusiones, son enormes, procura ser realista, observate y reconoce tus defectos y virtudes, trabaja para convertirte en alguien amable, amoroso con quien a ti te gustaría estar.

¿Te gusta tu día a día?

¿Estas feliz y satisfecho haciendo lo que haces? ¿Te gusta tu trabajo?

¿Disfrutas de tus decisiones y elecciones?

Una cosa es conseguir las cosas y trabajo que tenemos por gusto y pasión, por haber buscado alcanzarlas y trabajar por ellas, otra muy diferente es por obligación, por querer quedar bien con alguien más, por no tener opciones. Si te sientes satisfecho con lo que tienes, puedes decir que tienes todo lo que necesitas para ser feliz.

¿Cuales son tus logros?

Es muy común esperar a abrir la botella de Champagne para cuando tengamos que celebrar y se queda en el refrigerador por meses y años. Haz un alto y reconoce tus esfuerzos, ¿Qué camino has tenido que recorrer para llegar a donde estas hoy? ¿Qué barreras y problemas ya superaste? ¿Cuántas cosas has aprendido? ¿Cuántas risas y lágrimas has experimentado? Reconoce, valora y aplaude tu viaje.

¿Tienes regulación emocional?

En muchos de mis artículos anteriores hemos hablado de la importancia de tener regulación emocional, esto quiere decir ser dueño de las actitudes y acciones que realizas con las emociones que experimentas.