

Matutina para J³venes | Martes 22 de Agosto de 2023 | Mapeando la felicidad

Descripci³n



Mapeando la felicidad

De maÃ±ana sÃ¡ncianos de tu misericordia, y cantaremos y nos alegraremos todos nuestros dÃ±as. Salmo 90:14.

Según una encuesta Gallup, realizada en Estados Unidos, el perfil de la persona más feliz de ese país responde a alguien alto, de origen asiático, judío, de unos 65 años, casado y con hijos, que vive en Hawái, dirige su propio negocio y tiene unos ingresos de más de 120.000 dólares al año. Interesante, porque la mayoría de nosotros no cumplimos esas condiciones. ¿Entonces? ¿No podemos ser felices? Por supuesto que sí. El salmista propone que, al contemplar la ternura divina, cantásemos cada día. Nos proponga ser felices. Podemos argumentar que cantar es fácil (aunque no siempre afinado), pero alegrarse cuesta mucho más. Pues bien, te propongo algunos consejos para que identifiques, fortalezcas y proyectes la felicidad.

1. Descubre espacios de felicidad. Es muy importante que detectemos qué es lo que nos genera felicidad a nosotros y a la gente que nos rodea. Para ello debes comenzar preguntándote: ¿Qué me hace feliz? Lo que me hace feliz, ¿es bueno para mí? ¿Cómo puedo incrementar mi felicidad? Te sugiero que luego pienses en tres personas a las que quieres. Pueden ser familia, pareja o amigos. Realiza las mismas preguntas con cada uno de ellos. Y, por último, attrévete a identificar a alguien a quien no aprecies demasiado; no importan las razones de la falta de afinidad, sino detectar a la persona. Pues bien, hazte las mismas preguntas con relación a ella. Este ejercicio te permitirá detectar los espacios de felicidad que te son relevantes. Sí, los de tus adversarios también te son relevantes a ti.

2. Posiciona la felicidad. Estamos acostumbrados a comentar lo que nos va mal, los problemas que tenemos, los desafíos que nos encontramos cada día. No lo hacemos tanto con las situaciones positivas que nos acontecen. Ese hábito, poco a poco, desdibuja nuestra realidad. Hemos de esforzarnos por verbalizar los momentos de felicidad que vivimos. Una puesta de sol, una sonrisa, el abrazo de un familiar, esa canción que tanto nos inspira, ese libro que nos mejora. Cualquier situación favorable que podamos agradecer.

3. Direcciona la felicidad. Proponete, cada día, realizar un acto que haga a alguien más feliz. Elige el domingo para tu ser más querido. El lunes para ti. El martes para el segundo ser más querido. El miércoles, nuevamente, para ti. El jueves para tu tercer ser más querido. El viernes, cómo no, para ti. Y el sábado, honrando el Día del Señor, para aquella persona con la que te cuesta relacionarte.

Ten la seguridad de que esa cadena de pequeños actos de felicidad te va a dar muchas alegrías.