¿Éxito o felicidad? El proceso de la felicidad

Autor: AlexAA

Categoría: Reflexiones

Publicado el: 13/05/2018

¿Éxito o felicidad? El proceso de la felicidad

Buscamos el éxito en vez de la felicidad. El Éxito es únicamente un proceso que percibimos del mundo exterior y la felicidad es un proceso interno que fluye hacia fuera, la felicidad es la mejora de nuestros procesos internos. El éxito, por el contrario, es totalmente superfluo no cumple ninguna finalidad real, no da la felicidad. Cuantos actores/actrices, grandes deportistas, grandes empresarios... por ejemplo, viven en desdicha. Las grandes posesiones materiales, la fama... no dan la felicidad y lo vemos continuamente en los informativos, suicidios, adicciones... hay que mirar dentro muy dentro de cada uno y bucear entre las aguas bravas de nuestra mente, primero para reconocernos a nosotros mismos y después ver que es lo que nos hace falta para ser felices. Para ello, hay que relajar la mente y requiere de mucha práctica, al igual que para correr una maratón o dominar una materia, hay que entrenar y estudiar. Hay estudios y hablo de estudios médicos que reflejan, que al calmar la mente, relajas el cuerpo. Un cuerpo relajado enferma menos y una mente relajada fluye mejor, mejorando así los procesos cognitivos, con ello además de otras muchas mejoras, afrontas desde una mejor perspectiva los problemas, llegando así a un profundo autoconocimiento.

Este autoconocimiento te ayudara a transformar y mejorar tu vida, para llegar a esa profunda transformación, hay tres pasos esenciales.

Inspiración: si sientes que hay algo que puede ayudar a tu vida a ser mejor, toma las riendas para realizarlo.

2.Estrategia: piensa en una estrategia para lograr ese sentimiento que fluye de dentro de ti, con una estrategia concreta basada en pequeños objetivos, te llevaran al poder de la convicción, ese poder es el que creara la seguridad suficiente para dar el siguiente paso.

3.Entrenamiento: probar esa estrategia en diferentes momentos para que puedas verificar por tu experiencia directa que funciona, eso creara la confianza y la motivación suficiente para poder lograrlo. Todo ello te llevara a un circulo virtuoso que ira transformándose hasta llegar a la

felicidad.

“La felicidad no llega automáticamente. No nos la regala un golpe de suerte y nos la arrebatada otro. Solo depende de nosotros. No nos convertimos en personas felices de la noche a la mañana, sino con constancia, día a día y mediante la transformación interior”. **Mathieu Ricard**.

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [AlexAA](#)

Más relatos de la categoría: [Reflexiones](#)

Muchos más relatos en: [cortorelatos.com](#)