

El arte de vivir feliz

by **Katherine Elvira Llanca Rodríguez - Monday, July 06, 2020**

https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/el-arte-de-vivir-feliz.html

Muchas veces nos hemos hecho estas preguntas en nuestra vida. ¿Soy feliz?, ¿Soy feliz con la vida que tengo?, ¿Con todo lo que he logrado?, ¿Con lo que soy hoy en día?, ¿Estoy satisfecho o feliz? . Pues ahora preguntémosnos, ¿Qué es ser feliz? ¿Estoy feliz? O ¿Soy Feliz?

Soy psicóloga de profesión, y algo que es importante recalcar es que, muchas veces, cuando los pacientes ingresan a consulta, siempre les pregunto la famosa y común frase ¿Cómo estás? Y automáticamente recibo la respuesta que todos hemos hecho alguna vez en nuestra vida, “bien”. A pesar de estar con hambre, con frío, estar enfadados, tristes, felices, con miedo, decepcionados, preocupados, estresados, comúnmente, tendemos a responder como esa famosa frase “Bien”.

Y ahora yo te hago esta pregunta ¿Qué es “estar bien”?

Vivimos en un mundo, donde la palabra felicidad es muy común, a diferente de bienestar, que muy pocos conocen el verdadero concepto, y si lo conocen, no lo sienten, no lo viven, todos lo usan, pero pocos lo interiorizan, entonces preguntémosnos si realmente estamos sintiendo ese estado de felicidad y bienestar de manera consciente y permanente o solo esporádicamente.

Muchas veces estamos felices, cuando nos compramos un auto nuevo, o nos vamos de viaje, comemos algo delicioso en nuestro onomástico, nos volvemos personas públicas, tenemos un puesto de trabajo con un salario adecuado para vivir estando felices.

Pero no debemos confundir la verdadera felicidad, estar, ser y vivir feliz, son cosas muy distintas.

Existe esa famosa frase “el dinero no compra la felicidad”, y es que todo ser humano tiene la capacidad de poder adquirir bienes materiales, disfrutarlos y traer esa emoción transitoria positiva a nuestro cuerpo.

Pero la felicidad, va mucho más allá de eso. La felicidad es interna, es un proceso constructivo que no abarca emociones transitorias, sino permanentes, es un estado de paz, un ejercicio común que día a día entrenamos para fortalecerlo y fluir en el camino.

No es tan fácil, como muchos creen. Pues, en muchos casos, no nos hacemos cargo de nuestra salud, trayendo recuerdos del pasado no sanados a nuestro presente, y justificamos aquello como “no tengo tiempo” “es que trabajo y/o estudio todo el día”, “antes tenía tiempo para mí, pero ahora con los hijos ya no se puede”.

Estimados lectores. Todo es posible, todos estamos en el derecho de ser felices, de salir a caminar solos, de disfrutar de nuestra soledad, de viajar y hacer de nuestra vida lo que queramos ser, sin impedimento de nada, no hemos venido a este mundo a vivir una felicidad pasajera y transitoria, estamos aquí, porque realmente merecemos estarlo, nadie tiene derecho a prohibirnos absolutamente nada, porque cada historia, tiene su autor y ustedes son los únicos en base a ello.

El arte de vivir feliz, es todo un reto, que demanda compromisos bio-neurologicos, psicológicos, educacionales, sociales y espirituales.

No todos llegamos a experimentar la felicidad de una manera consiente y permanente, pues es un arte y un entrenamiento constante.

Si nos basamos en la neurobiología, podemos encontrar que, basado en recientes estudios neuro-científicos, el cerebro posee “neuro-plasticidad”, es decir, puede ser moldeable y que podemos modificar nuestros pensamientos a beneficio de nuestra salud y bienestar.

Se ha comprobado que a nivel cerebral el área emotiva del ser humano se correlaciona con el sistema límbico, asimismo, la felicidad propia, como emoción, es comprendida como “un resultado del grado al cual los objetivos están siendo encontrados en cuanto a la dirección con el ambiente”.

Ahora bien, entrenar nuestra vida y nuestro cerebro para la felicidad, no es nada fácil, teniendo en cuenta todas las problemáticas bio-psico-sociales que se nos puede presentar, sin embargo, observando nuestros pensamientos, nuestro comportamiento y nuestro interior, podemos esclarecer mucho esto.

Uno de los aspectos más importantes para poder practicar el arte de la felicidad, es, mediante la meditación, cuando el ser humano medita, activa neurotransmisores relacionados con el placer y el sistema límbico establece su función dentro del cerebro, al meditar, no solo “nos relajamos y entramos en un estado de paz”, también, activa nuestra memoria, nuestra atención, concentración, liberamos tensiones, estrés, entre otros.

Vivir feliz, es una práctica constante que demanda organización y disciplina positiva interna en nuestra vida, es decir, si antes hacías deporte, no debe existir impedimento para alcanzar lo que te propongas.

Debes saber que, para sentir este arte, es importante tener en cuenta, lo emocional, lo físico y lo social y que la teoría debe ir de la mano con la práctica, quiere decir que no es solo leerlo, es hacerlo, es sentirlo, vivirlo, practicarlo.

Dedícate cada mañana 5 minutos para ti, ¿Hace cuánto no pasas tiempo tú sola(o)?, Sal de tu zona de confort, medita, si no sabes cómo hacerlo, busca, perdona, ama, suelta, haz cosas que siempre soñaste y por circunstancias de la vida, no pudiste hacerlo hasta ahora, pero hazlo, el tiempo no es justificación, la vida pasa, no existe edad para estudiar ni para ser feliz, es solo cuestión de aprender, vivirlo, para ti, para los tuyos y para el mundo.

Todos los días, llénate de frases positivas, es momento que ya pienses en ti, durante mucho tiempo quizás haz entregado tu vida al trabajo, a los estudios, a la familia, descuidando quizás la propia esencia que te caracteriza.

Es momento de pensar realmente, que quieres para tu vida, el camino no es fácil, es algo nuevo que experimentarás, pero estoy segura que, si tomas la decisión de vivir feliz, de manera constante libre de miedos, de inseguridades, no pensando en la crítica de los demás, todos cambia, toda mejora, recuerda que la única o el único responsable de escribir tu historia de vida, eres tú ¿Qué esperas?.

Katherine Elvira Llanca Rodríguez: Psicóloga, activista pro derechos de la salud mental en poblaciones vulnerables, escritora, poeta, conferencista, estudiante de arte terapia