



DE TAL BEBITO TAL PERRITO



travie
ZOOs

SER FELIZ NO ES TENER
UNA VIDA PERFECTA.
SER FELIZ ES RECONOCER
QUE LA VIDA VALE
LA PENNA VIVIRLA,
A PESAR DE TODAS LAS
DIFICULTADES.



Ese momento de felicidad
cuando terminas el último examen del curso

Esa sonrisa que te da cuando ya
pagaste, luz, agua, cable, gas, mandado,
renta y todavía te queda para un elote.



Ese momento de felicidad.

¿feliz?



APUNTES SOBRE LA FELICIDAD

“No hay un camino a la felicidad: la felicidad es el

Con el fin del invierno llegan los amaneceres más tempraneros, el trinar de las aves y una sensación que mejora nuestro estado de ánimo. Y toda esta sensación de bienestar se traduce en un evento importantísimo en la cultura japonesa: El florecimiento de los cerezos en flor o Sakura.

En sintonía con este estado, y celebrando todos los 20 de marzo su día, hoy les presentaremos algunos apuntes sobre la felicidad.

¿Qué es la felicidad?

Hay tantos conceptos sobre la felicidad como personas que han escrito sobre ella. Un estado de ánimo, el logro de las metas, incluso hay quienes señalan que la felicidad no existe, ya que solamente es una idea de nuestra mente porque el ser humano fue diseñado para sobrevivir y reproducirnos como toda especie. De hecho, es un buen punto de partida, porque son nuestras ideas y anhelos lo que nos diferencia de los demás animales. Vivir, reproducirse y al final morir sin sueños ni ideas no es propio de un ser humano.

Entonces en simple: La felicidad es un estado de ánimo que se siente por satisfacción o disfrute.

La felicidad plena ¿Existe?

Para que sea plena entonces debe de ser permanente, es decir, que no exista nada que la corte o la interrumpa. ¿Eso es posible? Consideremos un escenario donde estás relajado, contento porque cumpliste tus metas del año, y de pronto una llamada lo cambia todo. Chau felicidad.

La felicidad es un derecho o un deber.

“Tengo derecho a ser feliz” es una frase muy común de escuchar y popularmente validada como tal. Es la frase habitual en “realitys” de televisión donde pone a una persona (actor) como víctima de las circunstancias que la agobian y no la dejan avanzar.

Immanuel Kant (1724-1804), decía: La felicidad; más que un deseo, alegría o elección, es un deber. El “derecho” implica recibir del exterior, “que me den” y que el mundo trabaje para que yo reciba todo para mi bienestar individual.

Si lo vemos como “deber” esta felicidad se produce como fruto de un trabajo de búsqueda, de conciencia y de valor a ser transmitido y compartido con los demás. Cobra así sentido la frase: “Más vale dar que recibir”.

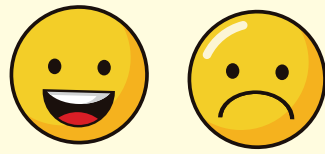
La felicidad del consumismo

En nuestra sociedad actual, tal búsqueda de la felicidad parece encontrar su destino en lo material, en la capacidad para poder consumir y ser consumidos. Somos lo que tenemos y tenemos lo que deseamos, eso sí, solo si somos capaces de pagar por lo que queremos consumir.

Te quita el sueño no alcanzarlo, haces lo que sea (desde trabajar hasta morir hasta asesinar, pasando por la corrupción, el robo o la prostitución, entre otros) para lucir el último celular, un auto de lujo o viajar al caribe. Hay gente que se degrada como persona por una satisfacción tan efímera como banal, hasta que pase y otra vez cae en el vacío de la existencia.



ESCOGE



SER FELIZ

DAD

camino.” Buda Gautama

La angustia por alcanzar la felicidad.

La búsqueda por ser reconocido en la sociedad o la de obtener riqueza para no pasar carestías es natural y una cualidad inherente en el ser humano, el lograrlo nos hace felices. Sin embargo, la obsesión por conseguirla, y al tenerla desear aún más, no estar satisfecho y pensar todo el tiempo en ello genera angustia. Asimismo, vivir pensando en el qué dirán y buscar su aprobación lejos de ser feliz, convierten a uno en un ser vacío.

Pasado, presente y futuro de la felicidad.

La razón de la felicidad es vivir el presente. Quienes siempre piensan en los dolores del pasado cargan furia, frustración o tristeza y no son felices. Quienes solo piensan en las incertidumbres de mañana solo generan ansiedad, tensión y miedo, dejando de disfrutar el momento y la verdadera existencia del presente.

Conclusiones

- La felicidad es un aprendizaje eterno entre satisfacciones y decepciones, el cómo afrontarlo y superarlo nos vuelve más sabios (y felices). Esta fluctuación es, de hecho, lo que te hace humano.
- La felicidad no está en la abundancia, está en ser conscientes de que no necesitamos muchas cosas.
- Al reducir nuestras necesidades, podemos aprender a apreciar los placeres más simples. La felicidad está en el viento que te da a la cara, no en el vehículo que te lleva.
- La felicidad plena es un concepto de libro de autoayuda. La insatisfacción no es un fracaso personal, es la oportunidad para darle vuelta y generar éxito y felicidad.
- La felicidad no viene de recompensas externas o reconocimientos, sino del éxito interno. No eres feliz porque la gente te lo dice, eres feliz por lo que hiciste o lograste, así nadie lo haya visto.
- La felicidad se produce cuando coinciden lo que llamamos “nuestra vida proyectada”, que es aquello que queremos ser, con “nuestra vida efectiva”, que es lo que somos en realidad.
- Ser feliz es una tarea difícil, pero todos estamos preparados para luchar y esforzarnos, buscar gratificación y seguridad, combatir amenazas y evitar el dolor. Herramientas no nos faltan.

Como el sakura, su belleza y bienestar que nos causa apreciarla en un hanami es efímera, pero depende de nosotros ser los responsables de cultivarla, cuidarla y fortalecerla para que luego del siguiente invierno renazca más grande y con mayor fuerza. La felicidad está, entonces, en todo lo que hicimos en el transcurso del año para que al final se vea así. Para luego volver a empezar con un nuevo reto. ■

Por: MARIO KIYOHARA



Ese momento de felicidad que recordaras por siempre



TU CARA CUANDO ES VIERNES



Ese momento de mi vida ese pequeño momento de mi vida se llama...felicidad.



SI TUVIERAS QUE DESCRIBIR LA FELICIDAD EXTREMA SERÍA CON ESTA CARA

