

2018, diciembre

## Tres formas sencillas para una felicidad sostenible

No cabe duda de que todos queremos ser felices. Para algunos, la felicidad llega más fácilmente que para otros, pero lo que hemos comenzado a entender es que la felicidad, ese sentido de conexión y facilidad para apreciar los buenos momentos y enfrentar mejor los tiempos difíciles, es una destreza y fortaleza que podemos forjar y sostener.

### Hay tres formas sencillas de aumentar la felicidad en la vida diaria

(Nota: Haga a un lado su juicio cuando lea esto, practique estas técnicas para sí mismo. También, sepa que crear este hábito toma tiempo, no hay atajos, pero aténgase a estas tres fáciles normas: perdónese cuando se salga del camino, aprenda de los obstáculos y hágalo una y otra vez: deje que la experiencia sea su maestra).

1. **Relaje su cuerpo** – Vivimos en un mundo que es más rápido que nunca. No es de asombrarse que el estrés y la ansiedad estén en alza. Es importante que relaje su cuerpo varias veces al día. Respire profundo, analice su cuerpo y relaje o contraiga los músculos que están tensos. Practique esto durante el día. Le sorprenderá lo mucho que esto puede ayudarle.
2. **Sea amable consigo mismo** – Una de las constantes en la vida además de la muerte y los impuestos es el estrés y el dolor. Todos lo vivimos, es inevitable y es parte de ser humano. La clave es aprender a entender mejor lo que necesita hacer en los momentos duros. Nuestro cerebro usualmente tiende a optar por la auto crítica, pero en realidad lo que necesitamos es un sentido de cuidado y ternura. Piense en una herida física, pues es lo mismo. Si está herido físicamente, atendería su dolor, sería cuidadoso y aplicaría los cuidados apropiados. Las heridas emocionales no son diferentes y la ternura es el camino más rápido a la curación.
3. **Practique la felicidad para la felicidad de otras personas** – Cuando vea a otros hacer cosas positivas para sí mismos, como hacer ejercicios, reírse con sus amigos o disfrutando un logro, practique sirviendo de apoyo en su mente. Diga cosas como “qué bien que te estés cuidando” o “me alegra que tengas un momento de felicidad”. Sonría en su mente o simplemente diga “¡Qué bien!”

### Oh, y una última cosa ... ¿qué hará de esto algo sostenible?

Encontrar a otros que quieran lo mismo para sí mismos y crear una conexión con ellos. En otras palabras, la guía y la comunidad dan al cerebro las claves sociales positivas que necesitan para inspirarse a hacer este trabajo de forma más natural. Si tiene amigos que compartan estas intenciones, encuentre el tiempo para conectarse con ellos de alguna forma (en persona, por teléfono, texto o mensaje). Si no tiene amigos con esas intenciones, vea si hay un grupo de personas que piensan igual al que pueda unirse. El forjar relaciones toma tiempo, pero el crear esta red de apoyo e inspiración es clave para la sostenibilidad. Por supuesto, hay todo tipo de cosas que apoyan la felicidad, tales como dormir, hacer ejercicios, caminar por la naturaleza, jugar, etc. Aunque todas son importantes, y es bueno saber que hay muchas cosas que apoyan nuestro bienestar, las tres cosas en las que nos enfocamos aquí son hábitos que no le tomarán tiempo adicional en su vida.

### Estas son las instrucciones simples que acompañan esta fórmula:

Practique esto una semana de trabajo. Revise la lista y enfóquese en una cosa al día. Luego, vea lo que nota al final de la semana. Como punto adicional, el contagio emocional es una ciencia real, por lo que, cuando haga esto, imagínese los efectos multiplicadores.

Modificado de: <https://blogs.psychcentral.com/mindfulness/2017/09/three-simple-ways-to-sustainable-happiness/>

**COMO USAR SU EAP:** ERC es el Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleo. Para mas informacion, visita nuestro sitio web a [www.ERCincorp.com](http://www.ERCincorp.com) or simplemente llame 1-800-222-8590.