

7 pasos para ser feliz

Decía Abraham Lincoln que “casi todas las personas son tan felices como se deciden a serlo” Dale Carnegie muestra sus 7 principios o pasos para que cultivar la actitud mental necesaria para procurar paz y felicidad en nuestra vida.

7 pasos para ser feliz según Dale Carnegie

Paso 1. Ten pensamientos de paz, valor, salud y esperanza, porque tu vida es obra de tus pensamientos. Tus pensamientos construyen tu vida, por lo que tienes que tener tú el control de tu mente. Comienza tu día con pensamientos positivos, como indica el Dalai Lama:

“Cada día al levantarte, puedes desarrollar una sincera motivación positiva al pensar: Viviré este día de forma positiva. No desperdiciaré este día.” (Dalai Lama)

Paso 2. No trates nunca de pagar a tus enemigos con la misma moneda, ya que, si lo haces, será más grande el daño que te harás a ti mismo.

Paso 3. En lugar de preocuparte por recibir la gratitud de lo que haces, no la esperes. Recuerda que el único modo de ser feliz es dar por el solo placer de dar.

“Exígete mucho a ti mismo y espera poco de los demás. Así te ahorrarás disgustos. (Confucio)”

Paso 4. Cuenta tus bienes, no tus males. Sé más consciente de lo mucho que tienes. Dale valor, disfrútalo, sonríe y siéntete afortunado. Conviértete en un localizador de beneficios.

“Adopta la divisa del reloj de sol: yo no marco sino las horas soleadas”. (Orison Swett Marde)

Paso 5. No imites a los demás: sé tu mismo; porque “la envidia es ignorancia” y “la imitación es suicidio.”

“Nadie es superior, nadie es inferior, ni nadie es igual tampoco. Cada uno es único. Cada uno es una única manifestación. Así que deberíamos destruir toda idea de superioridad, inferioridad o igualdad y reemplazarla por una nueva idea de unicidad. Solamente mira con amor y verás que cada individuo tiene algo que nadie más posee.” (Osho)

Paso 6. Cuando el destino nos entregue un limón, tratemos de hacer limonada. Todos pasamos por situaciones complicadas en la vida, a todos se nos dan “limones” ¿Qué haremos con ellos?

“No podemos cambiar las cartas que se nos reparten, pero sí cómo jugamos nuestra mano.” (Randy Pausch).

Paso 7. Olvida tu propia felicidad tratando de crearla para los demás. Cuando eres bueno para los demás, eres mejor para ti mismo.

“No debemos permitir que alguien se aleje de nuestra presencia sin sentirse mejor y más feliz.” (Madre Teresa de Calcuta).

7 pasos para la felicidad

1. Piensa menos, siente más.
2. Frunce el ceño menos, sonrío más.
3. Habla menos, escucha más.
4. Juzga menos, acepta más.
5. Mira menos, haz más.
6. Quéjate menos, aprecia más.
7. Teme menos, ama más.

En

[Misión Joven](#)