LA GIMNASIA DE LA FELICIDAD

ALGUNAS RUTINAS PARA ENCONTRAR ESE ESTADO DESEADO.

Si nos preguntasen: ¿quieres ser más feliz? nuestra respuesta, sin mucha reflexión, seguramente, sería un SÍ rotundo.
Todavía no me he encontrado con ninguna persona que, de una u otra manera, no quiera elevar sus estado de bienestar, pero para ello, al igual que para conseguir cualquier otra cosa que deseemos, necesitamos dos cosas fundamentales:

La primera es **responsabilizarnos**.
Significa que debemos de tomar las riendas de la situación, saber que quiero y estar en disposición de conseguirlo. Sentirnos más o menos felices está directamente relacionado con nuestros estados emocionales. Reconocer y gestionar dichos estados, nos da la posibilidad de ser conscientes, crear y mantener aquellos que nos vienen mejor y aceptar y dejar ir aquellos que no nos benefician. Si quiero ser feliz tengo infinidad de motivos y razones para serlo y la mayoría de esas cosas no dependen de las circunstancias sino más bien de lo que yo creo , de mi manera de percibir mi realidad, así que hacerme responsable de la manera en la que percibo mi mundo sería un buen paso para empezar.

La segunda es la **constancia**.
No descubro nada al decir que todo hábito necesita un tiempo para convertirse en tal, es por eso que si queremos incorporar a nuestra vida el hábito de ser felices, tendremos que ser constantes hasta que, como el saber conducir un auto, sea un proceso automático. Así que no desistir a la primera sería el segundo paso…… Dicen que quien la sigue la consigue……

La Luna en Marte
Teléfono:669088067
e-mail:info@lalunaenmarte.es

A continuación os dejo algunas rutinas que las llamo “la gimnasia de la felicidad” que incorporadas a nuestros día a día, favorecen ese estado de satisfacción con nosotros y nosotras mismas. Así que levántate y decide **¿qué cara te vas a poner hoy?**

1. **Evita las prisas** nada más empezar la jornada. Si es necesario, levántate un poco antes y tomate el tiempo necesario para comenzar el día de forma relajada. Si comenzamos con falta de tiempo la jornada puede que aparezcan la ansiedad y el estrés y estas sensaciones nos suelen poner de mal humor y es posible que las arrastres durante todo el día.

2. **Estira tu cuerpo y tu mente** al despertar. Comienza la jornada con algo de ejercicio suave o de meditación. Este momento lo puedes emplear para visualizar y proyectar como quieres que sea tu nuevo día.

Además incorporar el ejercicio físico a nuestra rutina diaria nos hace sentirnos más felices y optimistas por la liberación de endorfinas y nos ayuda a liberar las energías/tensiones acumuladas.

3. Al levantarte **piensa en algo por lo que sentirte agradecido/**a. Aprender a valorar las pequeñas y grandes cosas por las que somos afortunados y afortunadas, sin la necesidad de tener que perderlas para darnos cuenta de que ahí estaban, nos acercan a ese sentimiento de satisfacción con nuestra vida y con lo que nos rodea…Al principio puede resultar un poco difícil encontrar aquello por lo que dar gracias cada día, intenta que sean cosas diferentes y ya verás como poco a poco cada día será más sencillo y gratificante y mejorará tu estado al empezar la jornada.

4. **Escucha la música que te gusta** y que te hace entrar en ese estado deseado nada más comenzar el día. La música es una de las mejores herramientas que tenemos para llenarnos de positividad y energía o relajarnos. Puedes utilizarla incluso mientras realizas cualquier otra actividad y antes de dormir para entrar en ese estado de calma y desconectar.

5. **Haz una lista mental con las cosas que te encantan de ti mismo o de ti misma**. Piensa en aquellos logros, capacidades, relaciones, en definitiva en todo aquello que con solo pensarlo te haga sentir feliz. Haz un repaso mental cada mañana de estos recuerdos e imágenes poderosas que te ayudaran a centrar tu foco en las cosas buenas de la vida y con ello a enfrentar la jornada con una buena dosis de positivismo.

Si te atreves, dite algunas de esas cosas positivas de ti mismo/a en voz alta y mirándote a los ojos. Podrás comprobar como aumenta el amor y el reconocimiento de todo lo bueno que hay en ti y con ello tu bienestar.

6. **"Regálale" el día a alguien**. No tiene por que ser algo que nos requiera mucho esfuerzo, una palabra amable, un cumplido sentido, una sonrisa….Lo mejor es que este simple gesto genera bienestar en la persona que lo recibe y en ti misma/o y puede que te alegre el día, a la vez que colaboras en el bienestar de otra persona. Pronto verás que como te apetece "regalar" el día a muchas más gente.

7. **Levántate con un propósito u objetivo simple y cúmplelo** en el día. Comienza por cosas sencillas y totalmente alcanzables. Esto nos ayudará a mantener nuestra motivación en forma ya que, la consecución de pequeños objetivos o propósitos durante el día, nos permitirá sentirnos realizados/as, nos animará a conseguir nuestras metas y nos impulsará a seguir adelante, pudiendo de esta forma ir aumentando poco a poco el nivel de los objetivos que nos lleven a la consecución de nuestros sueños.

8. **Haz un repaso de todo lo bueno que te ha brindado el día** antes de dormir y da gracias igual que hiciste al despertar. Esto nos ayudará a tener un mejor descanso y comenzar el día siguiente con mejor predisposición a la positividad.

Ahora comienza con tu entrenamiento. Como todo ejercicio, puedes adaptar cada uno a tus necesidades y a tu vida, pero al igual que cualquier otro deporte recuerda que lo importante es entrenar y tener constancia……..

Charo Ruso Rodríguez.
Educadora. Coach Experta en Resiliencia.
Especialista en Coaching Grupal y Liderazgo.
Instructora Certificada en Firewalking y Técnicas de Alto Impacto.

La Luna en Marte
Teléfono:669088067
e-mail:info@lalunaenmarte.es