



¿La felicidad es un recurso?

SERIE: ADMINISTRACIÓN DE LA FELICIDAD.

ARTÍCULO: F004
Fecha: 7 enero 2013
Lugar: MONTERREY N L, México.

F-ARTICULO_V2-XII-2012

LA FELICIDAD ES UN RECURSO

“La felicidad es un recurso renovable”

Las personas buscan la felicidad fuera de ellos... en la dependencia emocional de otras personas...

Los aprecios y las cosas externas ayudan, pero no son la felicidad exactamente.

He escuchado esta frase exigente muchas veces: “Quiero que me quieras”

Ésta, es una frase que lanza una persona a otra en una relación de pareja...

No es posible exigir el amor de una persona... intervienen muchos factores para que alguien nos favorezca con su amor o con dirigir sus sentimientos hacia nosotros.

Pedir amor, es una contradicción, (si lo pides es porque no existe y no se puede comprar en las tiendas de conveniencia) y hacer depender nuestra felicidad, de la preferencia emocional de otras personas, es algo todavía más difícil de imponer.

El amor tiene varias implicaciones: debe darse entre personas del sexo opuesto, que se conocen, viven juntas, sienten empatía una por la otra y se corresponden (A. Maslow). Y en las relaciones que se deterioran, los dos últimos conceptos son los faltantes o se disminuyen.

De modo que si usted espera que alguien le brinde felicidad, está en el extremo de la necesidad. ¿Qué tal esto? Ámese primero, es decir, quírase usted. Esto reduce la gran necesidad de afecto de parte de los demás. Y la buena noticia es, que usted ya se ama. Tal vez no se ha dado cuenta de la intensidad, y depende de otros para sentirse mejor o complementar su amor propio. Y le aseguro esto, porque procura para usted lo mejor, y esto es muestra de su propio amor. La pregunta es ¿De dónde saca usted ese auto-afecto? Ya lo tiene, ¿verdad?, venía en el paquete y ha estado allí desde siempre, se llama auto-estima. Es un recurso instintivo, nuestra mente recurre a él cuando se necesita. Pero su carácter gratuito e implícito, no permite que nos percatemos de su obviedad. Es un recurso y es renovable, cada vez que lo desee.

Y usted ya lo ha descubierto antes. Recuerde cuando ha tenido alguna pérdida, tal vez dinero, o algún empleo. Usted saca fuerzas y se recupera y vuelve a la actividad, lo mismo ocurre cuando se enferma. Y esa facultad auto-amorosa es un recurso único que cada persona posee.

Se puede iniciar la felicidad con amarse uno mismo, para después amar a los demás.

Recomendación: Haga este sencillo ejercicio de tres pasos:

- 1.-Mencione tres frases que lo alaguen.
- 2.-Mencione tres éxitos que ha tenido.
- 3.-Dígase tres felicitaciones por cualquier motivo.

¿Cómo se siente?

“La felicidad está en usted, solo debe encontrarla”

Atentamente:

Ing. M PNL Marciano Cárdenas

MC&ADS CONSULTORÍA

www.adscase.com.mx

marciano@adscase.com.mx

ventas@adscase.com.mx

Tel: 81-8393-8211

MC&Ads CONSULTORÍA es una marca registrada