

## **DECÁLOGO PARA SER FELIZ.**

El ser humano vive hoy en un mundo invadido por la prisa, el desasosiego, la incertidumbre, la publicidad que condiciona y esclaviza, el consumismo excesivo, la necesidad de aparentar e impresionar a los otros y por un ruido ensordecedor, de los medios de comunicación y las redes sociales que impiden hacer el silencio interior, escucharse a sí mismo y escuchar a los demás. Anda perdido sin conocerse a sí mismo, ni saber muy bien que pretende y hacia dónde se encamina... Por eso se me ocurre un sencillo decálogo que quizás puede servir de orientación y ayuda a quienes desean descubrir los secretos de la felicidad, el primero de los cuales es que la felicidad está en nuestro interior y en las cosas sencillas y cotidianas. Veamos ese decálogo.

1.- Define claramente cuál es el proyecto personal de la vida, en ese proyecto, procura que uno de los puntos clave sea hacer el bien, la generosidad y una actitud de servicio y entrégate con ilusión, alegría y pasión a la realización del mismo. Hebreos 13:16 de hacer el bien y de la ayuda mutua no os olvidéis.

2.- La ira y la ansiedad son las mayores causantes de infelicidad y desdicha. Controla bien tus nervios y no permitas que el mal humor y las actitudes violentas te dominen, cultivando cada día la templanza y la paz interior. Mateo 11:28. Aprended de mí que soy manso y humilde de corazón,

3.- Mantén una buena higiene mental, aceptando lo bueno y lo malo de tu pasado, no permitiendo que el futuro te inquiete y viviendo siempre un presente de plenitud en el que la “alegría de vivir” sea una constante capaz de disipar temores, inquietudes y penas. 1ª Pedro 1:13. Ceñid los lomos de vuestro entendimiento.

4.- Piensa que el bien, la bondad, el éxito y la belleza están en ti. Si tú así lo decides puedes estrenar tú “pupila mental” y tu corazón para ser positivo, tener éxito y ver belleza y bondad en lo que hagas y te suceda. Todos somos obra de Dios, y Dios como un buen creador ama sus obras, Dios te ve hermoso o hermosa

5.- La felicidad siempre camina de la mano de la verdad. La mentira y la falsedad antes o después acabarán por llevarte a la ruina física y moral, a la desgracia. Zacarías 8:19. Amad pues la verdad y la paz.

6.- Disfruta cada día de lo que eres y de lo que tienes, pero sobre todo, disfruta sabiendo que con tu proyecto de vida contribuyes a que otras sean menos desgraciados o un poco más felices. Salmo 118:24 Este es el día que hizo el Señor nos gozaremos y alegraremos en Él.

7.- La naturaleza está rebosante de vida, de verdad, de bondad y de belleza: ámala con todas tus fuerzas, llénate de ella, aspírala con cada inspiración de tus pulmones, vívela con cada latido de tu corazón y te sentirás inundado de salud, felicidad y dicha. Mateo 8:27. ¿Qué hombre es éste, que aún el viento y el mar le obedecen?.

8.- Busca siempre en cada lugar, en cada momento, ante cualquier persona la paz, la serenidad y el equilibrio interior, como el don más preciado. Sólo desde la tranquilidad del espíritu, desde la calma, desde la perfecta coherencia interna se puede acceder a la verdadera felicidad. Romanos 12:8 En cuanto dependa de vosotros, estad en paz con todos.

9.- Nada enriquece tanto como la práctica del perdón y de la generosidad, como el dar y compartir cosas, como salir de ti mismo y sentir los éxitos de los demás y su felicidad como propio. Mateo 18:22. Jesús le dijo: No te digo hasta siete sino aún setenta veces siete. (Sobre el perdonar)

10.- Jamás te olvides de perdonarte, de tratarte con ternura, de valorarte, de ser tu propio mejor amigo y de aceptarte como eres. No hagas depender tu felicidad de lo que los demás piensen y digan de ti, ni esperes a que te estimen y valoren. La felicidad auténtica, se genera en tu propio interior, jamás lo olvides: “Desde dentro hacia afuera y no al revés”. Mateo 19:19. Ama a tu prójimo como a ti mismo. (no olvides de amarte también a ti).