

HAMILTON HENRY



DE LA FELICIDAD

Se nos enseña “en el mundo tendréis aflicciones” y lo vivimos a diario, pero que nuestra actitud frente a las pruebas, dificultades e inconvenientes hacen la diferencia. Nacemos para ser felices, no perfectos, debe ser una interiorización y vivencia a diario, cada quien determina si es feliz superando las dificultades de la mejor manera o las pruebas te hacen llevar a perder el horizonte, llenarnos de stress, ira, de una actitud beligerante y en muchos casos agresiva y violenta, llegamos a sentirnos cansados de ese trabajo al que tenemos que ir todos los días, sintiéndonos culpables porque no logramos nuestros objetivos, cansados de los resultados. Estamos hechos de historias, de momentos y experiencias.

La felicidad tiene mucho más que ver con sentirnos satisfechos con lo que tenemos que con buscar satisfacer sueños idealistas. Esto no quiere decir que no haya que soñar en grande, simplemente se trata de valorar lo

que tenemos en el presente en lugar de creer que el bienestar está en otro lugar o que lo poseen otros.

Dedica tiempos para estar contigo y para descansar. Te lo mereces. No cruces deprisa el camino de la vida, del corazón y vívela plenamente. Abre tus manos para compartir la vida. Siempre queda algo de fragancia en la mano del que ofrece rosas.

Regala siempre una sonrisa a quien encuentres en tu camino. Lleva siempre en los labios una palabra de esperanza, en tus manos un gesto de paz, en tus pies un alivio para los que la necesitan. Cuida la vida, cuida toda vida, ser grato es ser agradecido, la gratitud trae felicidad. Perdona y trata de olvidar porque te libera, el rencor solo hace daño al que lo tiene.

Muchas veces, en nuestra mente los prob-

lemas son mucho más grandes de lo que en realidad son, aprende a darles menos importancia y a pensar en todo lo bueno que te sucede, a pesar de los problemas, aprende a pensar en soluciones y no solo en problemas.

La vida no es una competencia, es una realidad llena de altibajos y eso la hace interesante. Entre más satisfecho te sientas contigo mismo, más amable verás tu entorno y juzgarás con menos fuerza la imperfección de los demás. Comienza a ser feliz con la persona que eres, porque no es posible que alguien sea feliz si no se acepta en su totalidad, con sus virtudes y defectos. Si no eres feliz con lo que tienes, tampoco lo serás con todo lo que te hace falta, es así de sencillo, al final, se recoge lo que se siembra. Aprende a vivir con la única persona que te acompañara el resto de tu vida, contigo mismo.

Los días buenos te dan felicidad, los días malos te dan experiencia, los intentos te mantienen fuerte, las pruebas te mantienen más humano, las caídas te mantienen humilde, pero sólo Dios te ayuda a mantenerte de pie.