



Los siete hábitos de las personas felices

La vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad aparecen como derechos inalienables en la **Declaración de Independencia Americana**. “Derecho a buscar la felicidad” ... no a alcanzarla...pero ¿es que realmente se puede alcanzar? Nos pasamos la vida buscando la felicidad y, cuando finalmente la encontramos, estamos un rato con ella y la dejamos escapar. Porque la felicidad no está hecha para retenerla. Porque nosotros sí estamos hechos para vivir en búsqueda constante: el eterno escondite que rige nuestra vida.

Nuestras emociones son mixtas, desordenadas, caóticas. Ciertos estudios han mostrado que las emociones y los afectos positivos y negativos pueden coexistir en el cerebro y ser relativamente independientes el uno del otro. Básicamente, lo que la biología nos dice es que un **mantener un estado de felicidad de forma permanente en el tiempo es una quimera**. Lo que tenemos en la vida son momentos de felicidad.

La felicidad plena se nos presenta como una meta desde nuestra infancia: el clásico “yo lo que quiero en la vida es ser feliz”, como si la felicidad fuese un destino al que se pudiera llegar y permanecer. Dado que alcanzar un estado de satisfacción constante es imposible, es necesario tener claro que las emociones negativas no representan un fracaso personal. Son, de hecho, lo que te hace ser humano.

Microfelicidad

No podemos aspirar a una felici ...