

Cómo ser más un poco más feliz en estos tiempos

Ya ven por el título de esta reflexión que no les digo *ser feliz*, ya que esto último es imposible en nuestro mundo, pero, si que les aseguro un aumento de su alegría por vivir, de elevar esa autoestima y en suma, de tener un grado más de felicidad y paz interior.

El método no consiste en aumentar algo en usted, no trata de añadir, sino todo lo contrario, de sustraer. Hay algo en su psicología o manera de vivir que le impide estar más contento consigo mismo, aquí aprenderá a quitárselo. Como dijo el escultor Michelangelo Buonarroti...*me limito a quitar del bloque de mármol lo que sobra.*

Por lo tanto, si usted ansia ese aumento de felicidad:

Deje ya de..... ser envidioso, de hacer fechorías a los compañeros de trabajo para figurar solo usted.

Deje ya de..... sonreír las tonterías de su jefe y obstaculizar las buenas ideas de sus subalternos.

Deje ya de..... arañar el coche nuevo del vecino.

Deje ya de..... manipular la vida de los demás.

Deje ya de..... querer tener siempre la razón.

Deje ya de..... hacerse la víctima para poder aprovecharse de los otros.

Deje ya de..... no querer hacer nada por mejorar, esperando que sean los demás los que se adapten a usted.

Deje ya de..... aceptar la verdad y la justicia, únicamente cuando apuntan en su beneficio.

Deje ya de..... valorar más el dinero que a las personas.

Deje ya de..... creer que su bienestar está por encima de todo y todos.

Deje ya de..... creer que su conyugue e hijos son de su propiedad.

Deje ya de..... creer que la culpa de sus fracasos se debe a otras personas.

Deje ya de..... buscar defectos en los demás para no sentirse pequeño.

Deje ya de..... mentir.

Deje ya de..... aprovecharse de los demás.

Deje ya de..... hacer ricos a futbolistas, cantantes y actores ignorando a científicos, pensadores y sabios.

Deje ya de..... acumular dinero con la excusa de ser para sus hijos.
Deje ya de..... creer que el estatus social es el verdadero sentido de la vida.
Deje ya de..... odiar y empiece a amar.
Deje ya de..... justificarse y descubra cómo es usted.
Deje ya de..... pedir justicia, cuando es venganza lo que desea.
Deje ya de..... pensar Yo, Yo, Yo, Yo, etc.
Deje ya de..... creer que una mala acción hecha por la mayoría no tiene importancia.
Deje ya de..... meterse en el grupo para eludir su responsabilidad.
Deje ya de..... pensar que lo más importante es su familia, entonces, ¿en qué lugar coloca usted la verdad y la justicia?.
Deje ya de..... lamentarse por su mala salud, fue usted de juerga en juerga de exceso en exceso quien mino su vigor.
Deje ya de..... huir de la verdad.
Deje ya de..... ser orgulloso y empiece a apreciar más la dignidad.
Deje ya de..... colaborar con el mal por miedo a la opinión de los demás.
Deje ya de..... tener miedo, cámbielos por precaución.
Deje ya de..... creerse importante por lo que tiene y no por lo que usted es.
Deje ya de..... engañarse a sí mismo y empiece a crecer.
Deje ya de..... ser tan subjetivo, añada objetividad a su vida

¿No es esto lo que usted esperaba leer?.

Adolfo Cabañero