

Non riesco ad essere felice: alcuni consigli da provare subito!

La parola felicità deriva dal termine Latino: *Felicitas*. Il significato lo conosciamo un po' tutti: la felicità è quella condizione dell'animo che ci fa sentire sereni, realizzati, **contenti su tutto ciò che appartiene alla nostra sfera esistenziale**.

Nella società in cui viviamo però, da un lato sembra che vi sia una sorta di stimolo ad essere felici, ma dall'altro – sempre più spesso – ci si accorge che **la felicità è un miraggio**, un a sorta di promessa mai mantenuta, un traguardo sempre più difficile da raggiungere. Forse però, non è detto che sia necessario raggiungere uno stato di felicità assoluta e perenne, per vivere bene, la felicità è nascosta nelle piccole cose. Piuttosto, è necessario **rendersi conto dello stato di felicità** che spesso viviamo senza quasi saperlo, presi come siamo tra i mille impegni della vita di ogni giorno, e con aspettative spesso troppo alte e troppo distanti dal concetto stesso di felicità.

E' anche vero che **la felicità è un sentimento molto individuale**: ciò che fa felice te non fa felice me. Ciò che ti fa stare bene, non è detto che faccia star bene le persone che conosci.

Insomma: la felicità esiste, ma dobbiamo anche imparare a riconoscerla, a viverla, ad accoglierla e a non attenderci grandi picchi di felicità, quanto piuttosto piccole dosi quotidiane, che possono davvero cambiare in meglio l'esistenza di ogni individuo. Continua a leggere questa guida se hai deciso di accettare di essere felice a piccole dosi, ma in maniera costante.

Diario di una vita felice

Hai mai avuto l'abitudine di tenere un diario delle cose che fai durante il giorno? Forse lo facevi e poi hai smesso. Oppure non lo hai mai fatto. Ebbene: **scrivere un diario personale** aiuta moltissimo a rendersi conto con maggior consapevolezza della propria vita.



La memoria infatti a volte inganna. Ci fa ricordare positivamente periodi della nostra vita che invece non lo erano o non del tutto, e viceversa. Acquista un quaderno, usalo durante il giorno o mettilo sul comodino: annotaci le cose che hai fatto durante la giornata, **le sensazioni**, le cose che ti hanno colpito, quelle che ti hanno intristito o reso felice, anche solo per un attimo. Ti ritroverai con un ottima base che ti aiuterà a ricordare e comprendere meglio le motivazioni che ti hanno suscitato **emozioni positive e riviverle almeno con la memoria**. Ricordatevi sempre che nella vita è più facile le cose che ci rendono tristi che quelle che ci rendono felici.

Dopo qualche giorno, leggi le pagine che hai scritto: ti sorprenderà dover riconoscere come, in certi momenti della giornata, **hai provato felicità** ma ne avevi perso memoria.

Attimi di felicità per una vita felice

Attenzione a non fissarsi con l'idea di voler a tutti i costi **una vita di perenne felicità**, semplicemente non è possibile. Ma tanti attimi di gioia accumulati assieme fanno una vita felice. Non pensare che possa trattarsi di una condizione perenne: se tu fossi perennemente felice, non ti accorgeresti più di esserlo! E' come la presenza del Male che fa riconoscere la presenza del Bene. Non esiste nulla se non esiste il suo contrario. Certamente non devi essere infelice per essere felice, ma l'alternanza tra fasi di vita normale e **attimi di felicità**, è ciò che rende possibile comprendere la differenza di stati d'animo.

Accettare i problemi della vita e poi tornare a essere felici

La vita di ogni singolo umano è irta di problemi di ogni sorta. La vita è meravigliosa, ma sono le cose che accadono a determinare i periodi negativi che tutti, ma proprio tutti, prima o poi siamo costretti a vivere in prima persona.

Però, le difficoltà aiutano ad apprezzare ancor di più la serenità e la felicità che essa produce. Non bloccarti, **non chiuderti a riccio** se stai passando un brutto periodo: **tutto passa, ricordalo**, anche le esperienze peggiori. Ma la vita – nella sua meravigliosa grandezza – tornerà a regalarti

momenti belli, momenti sereni, attimi di felicità, da conservare nel cuore e da tirar fuori con la mente, nei momenti in cui le acque non sono proprio calme.

Le aspettative rendono infelici

Qualche anno fa, è stato condotto uno studio scientifico unico nel suo genere: determinare l'esistenza della persona più felice al mondo. Strana cosa, vero? Eppure, il neuroscienziato *Richard Davidson* ci è riuscito. Ha fatto ricerche su ricerche, poi ha trovato davvero [l'uomo più felice del mondo](#).

E' un uomo francese che oggi ha superato i 70 anni. Da anni si è trasferito in Nepal ed è diventato buddista. Sai come sono riusciti a confermare il suo assoluto stato di felicità? Monitorando lo stato cerebrale e del cuore, oltre ovviamente a intervistarlo sul suo stato emotivo. **Matthieu Ricard** – è questo il nome del francese-buddista – si dichiara “*in pace con se stesso, senza mai confrontarsi col mondo esterno e dedicato all'altruismo e alla gentilezza*”. In pieno stile buddista, ma funziona...

Cosa insegna questa storia? Che **la felicità è uno stato d'animo**, e non legata a ciò che si ottiene o ciò che si possiede, quanto alla capacità di essere felici di se stessi e di ciò che si ha.

Trova la tua gioia nelle piccole cose quotidiane

Se quindi consideri meglio ciò che rende davvero felice l'essere umano, parlando in senso generale, la prima regola è essere felici. Semplicemente. Lasciare dietro le spalle tutto ciò che è inutile, che fa perdere energia inutilmente, che non serve a rasserenare l'animo e a renderci felici davvero.

- Renditi anche conto di tutto ciò che hai intorno. Guardi mai il cielo? Ti capita di osservare il mondo intorno a te, e renderti conto dell'enorme fortuna che hai, vivendo? Apprezzi di poter vedere, sentire, annusare, toccare? Non dare queste cose per scontate: sono aspetti della vita che non puoi sottovalutare.
- Impara anche ad apprezzarti. Sappi che il mondo esterno ha di te un'idea migliore di quella che tu hai della tua persona. Lasciati andare. Vivi in maniera meno rigida. **Poniti obiettivi meno pesanti da raggiungere e dividilo in piccoli obiettivi più piccoli**, ama ciò che

fai, giorno dopo giorno. Cerca di dedicare qualche ore al giorno a te stesso, non sottovalutare questo tempo, perché è essenziale per liberarsi dallo stress della vita quotidiana.

- Inoltre, ricorda che le persone che decidi di far entrare nel tuo microcosmo fanno la differenza: se scegli male, se non scegli ma aspetti che gli altri scelgano te, diventa difficile per te essere in pace e trovare felicità anche nei rapporti interpersonali.
- Premiati quando ottieni un risultato positivo, che sia nel lavoro o nella vita di tutti i giorni, gratificarsi è essenziale per vivere bene e trovare la gioia. Dopotutto la vita non è solo sacrificio, il lavoro deve essere un mezzo per il raggiungimento di uno scopo non una sofferenza.

Non è difficile trovare la felicità basta solo smetterla di essere negativi, tirarsi su le maniche e trovare un'aspetto positivo in tutte le cose.