

En busca de LA FELICIDAD

Ejercicio para darte cuenta de cosas que te hacen feliz

¿Tu también quieres hacer tu listado y no sabes por dónde empezar?

Te dejo aquí algunos ejercicios simples para que empieces a elaborar tu lista.

1. En la cama, antes de cerrar los ojos, recuerda un momento de felicidad que tuviste durante el día. Quizás fue la ducha antes de irte a dormir, o la sonrisa del cartero cuando te dió el paquete de Amazon... Anótala.
2. Recuerda la última tarde/ noche con tu mejor amiga. ¿Qué hicisteis? ¿Dónde fuisteis? Anótalo todo y saca de ahí las cosas más pequeñas y simples que te aportaron felicidad.
3. ¿Qué habito necesitas soltar/ dejar ir?
4. Recuerda una canción que siempre que escuchas te alegra.

Ejercicio para alegrar tus días de mierda

En algunos momentos de mi vida, donde pensaba que todo era una mierda y no veía la luz, pude "hackear mi mente" y empezar a animarme poco a poco ayudándome de esta lista.

¿Cómo? Muy fácil, en esta lista está todo lo que te aporta felicidad. Entonces podemos crear.

El tarro de la felicidad.

Para crear un tarro de la felicidad coge un bote vacío (puede reutilizar un tarro de cristal) con un agujero lo suficientemente grande y mete papelitos con cosas de la lista que podrías hacer si llegas a casa en un día de mierda y necesitas animarte, por ejemplo:

- escuchar la canción "inserta aquí tu canción favorita"
- encender una vela
- darte un baño / ducha de agua caliente

Cuando necesites animarte, abre el tarro, coge un papelito, y haz la acción que te indica.

Imaginación al poder, yo he incluido hasta fotos con atardeceres que tomé en su momento. Si cojo ese papelito con la imagen viajo hasta ese momento, lo recuerdo... y lo revivo.

Estas pequeñas cosas que pueden hacer que te vayas a dormir mucho mejor de lo que creías.