

# **CONFIANZA Y FELICIDAD**

**(1ª parte)**

“Cuando actuamos guiados por el **amor**,  
nuestro mundo interior crea nuestro exterior.  
Cuando actuamos guiados por el **miedo**,  
nuestro mundo exterior crea nuestro mundo interior”  
Drunvalo Melchizedek

En esta época del año solemos felicitarnos. Ocurre que hay personas que no lo están pasando bien y reaccionan diciendo algo así como “¿por qué me felicitas? No he ganado ningún trofeo y lo estoy pasando mal... no me vengas con ironías...”

Y es cierto, **no son tiempos buenos** para muchas personas en España. Seguimos con más de un 20% de desempleo y nos queda un ratito para encauzar la senda de la recuperación.

Pero, seguramente si buscamos más **adentro** podremos encontrar razones **para ser felices**, e incluso hacer felices a otros, lo cual seguramente **te hará sentir bien... a ti.**

## *Algunas ideas*

- 1 **Sal de ti y mírate desde arriba.** ¿No te parece un poco ridícula tu figura ahí abajo en esa postura “depre” y lacrimógena? Ríete de tus “desgracias” ¿Es que no has mirado alrededor?
- 2 **Controla tu peso.** Y aquí no me refiero al físico, que también, sino al que vas cargando en tus espaldas. Todo lo que juzgamos, se va acumulando en nosotros. Haz un ejercicio de liberación perdonando, lo que te va a llevar al amor. Déjate fluir.
- 3 **¿Te sientes solo?** ¿esa sensación te lleva a la tristeza, melancolía, depresión? Y tú espíritu, ¿en dónde está? ¿y tú ser en evolución? ¿Y tu guías y referentes? ¿Por qué no aprovechas esos momentos en los que estás solo para conocerte mejor? Y si tienes que llorar tu tristeza, llórala.

*Jose Maria Gasalla*

Conferenciante, escritor y profesor de ESADE Business School