

CONFIANZA Y FELICIDAD

(4ª parte)

“Incluso una vida feliz comporta cierta oscuridad, y la palabra ‘feliz’ perdería su sentido si no se viera compensada por cierta tristeza” **Carl Jung**

*¿Por qué en esta LL 50 he **juntado** confianza con felicidad?*

Para mí la clave es que en ambos estados, o en ambas emociones, se está cuando se ha superado el mismo **escollo: el miedo**.

Eduard Punset, con quien he tenido la fortuna de compartir mesa de debate en algún congreso, y que incluso me escribió el prólogo de mi libro “La nueva dirección de Personas” (5ª y 6ª edición) define la **felicidad** como “**la ausencia de miedo**”.

Y para mí el miedo nos lleva a la desconfianza, incluso a la pérdida o disminución de nuestra propia autoconfianza.

Es cierto que el miedo también actúa como **protector**, pero el problema reside en que los humanos tenemos una gran dificultad de calibrar el peligro que aparece ante nosotros. Y así con frecuencia “el miedo que se aplica a cada situación” **no** corresponde con la amenaza real.

En ocasiones, demasiadas quizás, la amenaza sólo está en nuestra imaginación. Y eso nos lleva a confiar menos y a ser menos felices.

¡Ya esta bien de miedos! ¡Qué cantidad de cosas dejamos de hacer por causa de nuestros miedos! ¡Porque ocurriera antes no tiene por qué repetirse ahora!

No es cuestión de no tener miedos o sufrir ansiedad. **Es cuestión de manejarla.**

Ya hemos hablado en otra LL sobre los miedos, la ansiedad, la angustia, el pánico.

Detrás de los miedos (o antes quizás) están nuestras **creencias**. Ahora al comienzo de año, es un buen momento para revisar algunas.

Por ejemplo;

- “**Soy una persona de valía**”, en lugar de “Soy un inútil” (*sobre uno mismo*)
- “**Se puede confiar en las personas**” en vez de “No se puede confiar en nadie” (*sobre las relaciones*)
- “**Hoy en día hay muchas oportunidades**” en vez de “No hay nada interesante para hacer” (*sobre el mundo*)

Y nada más, **si quieres sentirte feliz, confía en ti, en los demás y en el mundo que estamos entre todos creando cada día.**

Jose Maria Gasalla