



¡Hoy es el Día Internacional de la Felicidad! Una fecha instaurada por las Naciones Unidas desde el 2012 para conmemorar la importancia que tiene la felicidad como parte integral en el desarrollo y bienestar de todos los seres humanos. En estos tiempos difíciles, donde el mundo convulsiona bajo la pandemia del coronavirus y las limitaciones económicas encarecen nuestra vida diaria, bien vale celebrar la felicidad.

El Reino de Bután como Embajador del Día Internacional de la Felicidad

El origen del Día Internacional de la Felicidad es una bonita historia. Fue el Reino de Bután, un pequeño país del sur de Asia, en la cordillera del Himalaya, el que propuso este día a la ONU. Resulta que el rey de Bután hace más de 40 años, y cuando solo tenía 16, decidió que la filosofía de su gobierno se basara en la felicidad de sus súbditos. Y para ello inventó el concepto de Felicidad Nacional Bruta (FNB), en vez del Producto Interior Bruto. ¿NO es genial?

El FNB se calcula midiendo nueve puntos: el bienestar psicológico, el uso del tiempo, la vitalidad de la comunidad, la cultura, la salud, la educación, la diversidad medioambiental, el nivel de vida y el Gobierno.

La felicidad, más que un concepto, es una forma de vida

Si nos remitimos a su concepto queda establecido que la felicidad es un estado de ánimo que se produce en la persona cuando cree haber alcanzado una meta deseada y buena. Tal estado propicia paz interior, un enfoque del medio positivo, al mismo tiempo que estimula a conquistar nuevas metas. Es definida como una condición interna de satisfacción y alegría.

Pero ser felices va más allá de alcanzar metas, sueños... la felicidad es también la forma en que vivimos nuestro día a día, la actitud con que asumimos los retos y como nos sobreponemos a los tropiezos. Se dice que cada quien recoge lo que cosecha y eso es cierto: NO puedes

esperar una sonrisa cuando lo único que ofreces es amargura, NO puedes esperar respeto y consideración si eres incapaz de ser recíproco. Cuando le sonreímos a la vida sin dudas ella nos responde, y tratar a los demás como nos gustaría que lo hicieran con nosotros es el mejor remedio contra el malhumor, la amargura y la apatía.

Estos son los tiempos de amar, de crecer ante las adversidades y ser fieles a nuestro legado. NO por gusto fue este país el que abrió sus fronteras y su corazón a los turistas que vagaban en aguas internacionales amenazados por la coronavirus. Y es que así somos nosotros, los cubanos: solidarios y altruistas.



Aprendiendo a ser felices

Tomemos como justificación este Día Internacional de la Felicidad para recibir lo que merecemos, respondamos a la agresividad con el silencio y tendamos una mano amiga al desconocido que la necesita.

Somos nosotros los responsables de nuestra felicidad y rodearnos de personas con una actitud positiva ante la vida, en cierta forma, nos contagia de esa misma energía. Somos capaces de ver el mundo y todo lo que nos rodea de una forma diferente y nuestros deseos de vivir y ser felices aumenta.

Es muy importante el hecho de aprender a agradecer por todo lo que se disfruta en el presente. Preocuparse por lo que pasó o lo que pasará, nos quita mucho tiempo y no permite que disfrutemos las bondades del día a día.

20 de marzo: Día Internacional de la Felicidad

Creado: Viernes, 20 Marzo 2020 12:58 - Última actualización: Viernes, 20 Marzo 2020 13:00

Visto: 1392

Perdonar es un arte que solo nos ayuda a ser felices, a descargar nuestro corazón de pesos innecesarios y a vivir sanamente. Tengamos presente que todos cometemos errores y cómo mismo reconocemos los nuestros y nos arrepentimos de ellos, otras personas merecen igual oportunidad.

Día Internacional de la Felicidad es una fecha que invita a celebrar. Es una oportunidad maravillosa para agradecer, sonreír, soñar y creer que un mejor mañana es posible para todos.

