



**20 de Marzo: Día Internacional de la Felicidad.**

Este día se celebra desde que en 2013 se reconoció el **papel fundamental de la felicidad** en la vida de las personas. Este concepto también lo podemos ver reflejado en los **Objetivos de Desarrollo Sostenible**, ya que la disminución de la pobreza, la desigualdad y la protección del planeta aumentan la felicidad global.

**Los pitufos nos cuentan cómo conseguir el desarrollo sostenible**

<https://www.youtube.com/watch?v=zFVORBWICLw>





## 6 Consejos para ser más felices

¿Qué podemos hacer para empezar a ser felices? El doctor Tal Ben-Shahar, experto en [psicología positiva](#), sostiene que a ser feliz se puede aprender, al igual que a practicar deporte, con constancia y práctica. Después de sus numerosos estudios, el experto ha creado una lista con **seis consejos para conseguir ser felices**:

- **Celebra tus fracasos:** sí, has oído bien. Hay que perdonarse las caídas y pensar que forman parte de nuestra vida. Las emociones negativas son sentimientos naturales y aparecerán de un momento a otro, por lo que lo mejor es aceptarlos y disfrutar de la positividad y la alegría.
- **Céntrate en lo verdaderamente importante:** este punto se puede aplicar al trabajo, al área personal y hasta al ocio. Si gastamos todas nuestras energías en cosas dispersas no podremos dar lo mejor de nosotros en todas; lo mejor en estos casos es ir poco a poco, desde lo más hasta lo menos importante.
- **Agradece las cosas buenas que te ocurren:** ya sean cosas de gran importancia para ti, o cosas pequeñas, haz una reflexión de lo afortunado que eres de que eso te haya ocurrido; de esta manera, te darás cuenta de todas las cosas agradables que te pasan a diario.
- **Haz deporte:** no es necesario tirarse horas en el [gimnasio](#), basta con [andar](#) una media hora diaria a paso ligero para generar [endorfinas](#), unas hormonas que causan una sensación de placer y felicidad, y constituyen un opiáceo natural.
- **Practica la [meditación](#):** este sencillo hábito puede alejar el [estrés](#) de tu vida, además de ser un momento perfecto para escucharte a ti mismo y orientar los pensamientos hacia la positividad.
- **Pon en práctica la [resiliencia](#):** esto consiste en la capacidad que puede tener una persona para enfrentarse a una situación adversa o un momento difícil de su vida, y recuperarse de una manera fortalecida y con muchos más recursos.

Y, por supuesto, no olvides algo imprescindible para conseguirlo: **¡sonríe siempre!**



*La felicidad es el significado y el propósito de la vida, el fin de la existencia humana.*

*-Aristóteles*





El dolor es inevitable  
pero el sufrimiento  
es opcional.

Buda

