



La felicidad vista por...

John, Mónica y Javier tratan de ayudarnos a encontrar nuestro centro para vivir más satisfechos en nuestra piel

Cómo es la felicidad vista desde el desarrollo personal, la filosofía y el coaching? Los tres enfoques coinciden en reconocer a la persona como principal protagonista de su propia satisfacción con la vida. Para John Curtin, experto en

desarrollo personal y maestro Reiki, la felicidad se halla dentro del ser de cada uno, siempre lista para ser descubierta. Javier Carril, *coach* o entrenador personal, asegura que la felicidad es lo que recoge en el camino quien persigue sus sueños. Para la filósofa asesora Mónica Cavallé se trata de un estado de armonía y paz interior. Escuchemos.

John Curtin, maestro Reiki

“No te canses buscando la felicidad fuera, porque está dentro de ti”. Así lo ve este profesor de crecimiento personal que dirige la Fundación Sauce

La clave de la felicidad está en darse cuenta de que no necesitamos nada fuera de uno mismo para ser felices, ni un beso, una película o un millón de euros. Nada de lo que ocurra a nuestro alrededor debe influir en esa felicidad. Puedes vivir en una caja de cartón y ser feliz, o vivir en una isla desierta y ser feliz.

Cuando logras el contacto con tu yo interior, todos los estímulos externos son añadidos. La infelicidad llega cuando necesitas una serie de cosas externas para lograrla: una pareja, un trabajo satisfactorio o estabilidad económica. No puedes ser feliz porque siempre te acompañará el

miedo a la pérdida. En el momento en que algo no vaya bien en esos campos, te sentirás desgraciado. Dentro de ti eres un perfecto ser de luz. Una vez que entres en contacto con tu yo interior, con tu alma, te darás cuenta de ello y no necesitarás nada más. Puedes entrar en contacto de muchas maneras: haciendo cursos de crecimiento personal,

escuchando tu respiración durante cinco minutos todos los días... Pero tienes que permitirlo y afrontar las consecuencias: deberás abandonar la rabia y el miedo, dos fuerzas motrices en nuestro día a día. Esas herramientas nos alejan de quiénes somos, y terminan matándonos de cáncer, de estrés o de ataques al corazón.

SUS CLAVES

■ Convéncete de que va contigo.

Una vez que has hallado la dicha en ti, podrás sentir esa felicidad en donde sea: en medio de un atasco, un cine, en la calle, en un bar de copas o en tu propia casa.

■ Conecta con tu interior.

El secreto para ser feliz es entrar en contacto con tu yo interior, para darte cuenta de que, dentro de ti, eres un perfecto ser de luz, suceda lo que suceda.

■ Abre tu conciencia.

Como decía el doctor Wayne Dyer, “tenemos que empezar a darnos cuenta de que somos un alma con un cuerpo, y no un cuerpo con un alma”.

MÁS INFORMACIÓN: fundacionsauce.org

