

Curso de “Felicidad” en la U. de Harvard

Martes 31 de enero de 2012



Carmen González, - c.gonzalez@ceprovi.org

Esta universidad dicta un curso que, ahora, es el de mayor popularidad: 1,500 alumnos por semestre. Toma en cuenta las investigaciones científicas. Su nombre: “Mayor Felicidad”.

Se define la felicidad como un estado de plenitud y equilibrio que toda persona desea como ideal de realización y bienestar; se requiere mezclar, en justa proporción, lo que somos, lo que tenemos y a lo que aspiramos. La vida es como una empresa. Sus costos: las emociones negativas; sus ganancias: las positivas.

Consejos claves: 1) Practicar algún ejercicio. 2) Desayunar bien para empezar el día con energía y el ánimo alto. 3) Agradecer a la vida todo lo bueno que tenemos haciendo una lista con las mejores 10 cosas que se posee, aceptando que lo que se vivió no puede borrarse. 4) Pedir lo que se quiere y decir lo que no gusta. 5) Gastar dinero en experiencias y no en cosas. 6) No postergar lo que se tiene que hacer. 7) Pegar recuerdos bonitos, frases y fotos de seres queridos por todos lados. 8) Sonreír lo más que se pueda. 9) Usar zapatos cómodos. 10) Caminar derecho con los hombros ligeramente hacia atrás y la vista al frente porque ayuda a mantener un buen estado de ánimo. 11) Escuchar música para alegrar la vida. 12) Comer sano y ligero, cada tres o cuatro horas. 13) Arreglarse sintiéndose atractivo.