



Simplificar nuestra vida para ser más felices

Esforzarse por crecer y mejorar es deseable y positivo, pero en ocasiones podemos caer en una insatisfacción crónica, por la cual perdemos la capacidad de disfrutar con aquello que tenemos. Nos esforzamos por mejorar nuestras vidas, a menudo movidos porque no estamos satisfechos (no somos felices) con cómo son las cosas. Si no nos gustamos, no nos gusta cómo nos vemos, tratamos de mejorarnos a nosotros mismos. Si no nos gusta nuestra casa, nos esforzamos por trabajar más duro para conseguir una mejor. Queremos que todos a nuestro alrededor también mejoren, así que les empuja a cambiar, y nos sentimos frustrados cuando no lo consiguen.

Esta es una lucha que nunca acaba. Cuando no estamos satisfechos con cómo son las cosas, incluidos nosotros mismos, hacemos cambios, pero entonces, ¿qué sucede? Seguimos insatisfechos, porque la raíz de ese problema no son las cosas que nos rodean (o de cómo nos vemos, etc), si no nuestras expectativas y nuestra baja capacidad de aceptación.

Esperamos que las cosas sean diferentes, y **esto significa que siempre somos, de algún modo, infelices**. Si las cosas no se ajustan a nuestras expectativas, tratamos de corregir este problema intentando cambiar el mundo que nos rodea, tratando de lograr que los otros cambien, tratando de cambiarnos a nosotros mismos. **Nos sentimos obligados a gastar, consumir, comprar más cosas... lo cual en muchas ocasiones tiene su origen en esta insatisfacción vital.**



Debemos tratar de **simplificar nuestras vidas** para poder superar esta compulsión, pero sólo podremos lograr este objetivo si nos dirigimos a la raíz del problema: nuestras expectativas.

Tómate un momento y observa las cosas que están a tu alrededor. ¿Estás contento con ellas, o te gustaría que cambiasen? Piensa en lo que haces cada día, y pregúntate si estás satisfecho con tu vida diaria, o si te gustaría un cambio. Piensa en las personas que te rodean en tu vida, y pregúntate si

estás satisfecho con ellas, o si te gustaría que cambiaran. Piensa en ti mismo, y observa si hay cosas con las que no estás satisfecho, si quieres cambiarte a ti mismo.

Ahora, para cada cosa que has pensado que necesita cambiar, trata de detenerte por un momento y pensar si puedes simplemente aceptar cada una de ellas, tal y como son en este momento. Pregúntate si puedes aceptar a cada persona en su vida por lo que son, exactamente como son. Pregúntate si puedes aceptar tu cuerpo tal cual es, sin la necesidad de cambio.

Para hacer este ejercicio se necesita práctica, así que si te resulta difícil en un primer momento, no te desanimes.

Esto no quiere decir que nunca vayamos a cambiar nada. Podemos y debemos desarrollar hábitos saludables y hacer que nuestros cuerpos y nuestra vida sea saludable a través del tiempo, pero podemos lograr al mismo tiempo ser felices con lo que ya somos. **El cambio es inevitable, positivo y necesario, pero no requiere necesariamente que no aceptamos las cosas como son, que no podamos estar satisfechos con las cosas tal como ya lo son.**

Una vez que lleguemos a ser felices con las cosas, personas y con nosotros mismos tal y como son, podremos sentirnos completos sin la necesidad de consumir para llenar un hueco en nuestras vidas. Simplificar nuestra vida se convierte en una posibilidad, porque una vez estamos satisfechos con las cosas tal como son, ya podemos ser capaces de eliminar aquello que es innecesario y disminuir nuestras necesidades.

“El secreto de la felicidad, como ves, no se encuentra en la búsqueda de más, sino en el desarrollo de la capacidad para disfrutar de menos” - Sócrates