algunas ideas para ser más feliz

Regina Brett, columnista del diario The Plain Dealer de Ohio escribió en 2006, al cumplir 45 años, una columna titulada “45 life lessons” en la que desgranaba en 45 puntos algunas de las lecciones que había aprendido a lo largo de su vida. Esta columna adquirió gran popularidad en Internet y empezó a circular por correo electrónico con una salvedad: ahora Regina no tenía 45 años sino 90, y era una entrañable ancianita llena de sabiduría que dejaba como legado esas lecciones vitales.

Más allá de la anécdota sobre el origen de la columna, llama la atención lo correctas que son tales ideas o lecciones desde un punto de vista psicológico. El texto contiene elementos de pensamiento positivo, asertividad, psicología cognitiva, etc.

A continuación reproduzco una selección de aquellas 20 ideas que me parecen más acertadas y que merecen un esfuerzo por nuestra parte para seguirlas:

- ★ La vida no es justa, pero aún así es buena.
- ★ La vida es demasiado corta para perder el tiempo odiando a alguien.
- ★ Tu trabajo no te cuidará cuando estés enfermo. Tus amigos y familia sí. Mantente en contacto.
- ★ No tienes que ganar cada discusión. Debes estar de acuerdo en no estar de acuerdo.
- ★ Llora con alguien. Alivia más que llorar solo.
- ★ Haz las paces con tu pasado para que no arruine el presente.
- ★ No compares tu vida con la de otros. No tienes ni idea de cómo es su travesía.

> *“La vida no es justa, pero aún así, es buena”.*

- ★ Si una relación tiene que ser secreta, mejor no tenerla.
- ★ Elimina todo lo que no sea útil, hermoso o alegre.
- ★ Lo que no te mata, en realidad te hace más fuerte.
- ★ El órgano sexual más importante es el cerebro.
- ★ Nadie es renponsable de tu felicidad, sólo tú.
- ★ Enmarca todo supuesto “desastre” con estas palabras: “En cinco años, ¿esto importará?”
- ★ Perdónales todo a todos.
- ★ Lo que las otras personas piensen de ti, no te incumbe.

> *“Nadie es responsable de tu felicidad. Sólo tú”.*

- ★ Por más buena o mala que sea una situación, algún día cambiará.
- ★ No te tomes tan en serio. Nadie más lo hace.
- ★ No cuestiones la vida. Sólo vívela y aprovéchala al máximo hoy.
- ★ Llegar a viejo es mejor que la alternativa…..morir joven.
- ★ No importa cómo te sientas… arréglate y preséntate.

Listado original en http://www.cleveland.com/brett/blog/index.ssf/2006/05/regina_bretts_45_life_lessons.html