



***Las personas más felices tienen estas 9 cosas en común, según la ciencia:***

*Probablemente una de las cosas que más te interese es escapar para siempre de la infelicidad, pero te será útil saber que la química de la infelicidad es tan necesaria como la que produce felicidad. El cerebro necesita las sustancias químicas de la infelicidad para advertir de amenazas y obstáculos, del mismo modo que precisa la química de la felicidad para llamar la atención sobre las oportunidades. Estamos diseñados para sobrevivir buscando sustancias químicas felices y evitando las infelices, pero no para seguir atajos que eliminan la búsqueda y la eliminación.*

*No obstante, todos queremos ser felices, o al menos la mayoría. Así que si bien, no podemos evitar los momentos infelices, pero podemos propiciar las 9 cosas que las personas felices tienen en común:*

- 1. Calidad de las relaciones. Un importante estudio siguió a cientos de personas durante más de setenta años, y se descubrió que los más felices (y más saludables) eran aquellos que mantenían relaciones sólidas con personas en quienes confiaban para apoyarlos. Esto ayudaba a niveles de serotonina en el cerebro.*

*2. El tiempo es mejor que el dinero. Se ha demostrado que las personas son más felices cuando tienen más tiempo que más dinero. Pareciera que tratar de abordar la vida desde esa mentalidad parece hacer que la gente esté más contenta.*

*3. El dinero ayuda. Las personas que tienen para pagar sus facturas mes a mes tenían considerablemente más felicidad. Sin embargo, llega un momento donde más cantidad ya no significa más felicidad.*

*4. Las personas que se detienen a apreciar el momento, a bajarle a la velocidad del estrés diario y pueden disfrutar las pequeñas cosas, son más felices según los estudios recientes.*

*5. La generosidad ayuda a mejorar el estado de ánimo. Las personas que son voluntarios o apoyan a la filantropía tenían mejores niveles de satisfacción.*

*6. Hacer ejercicio ayuda mucho a mejorar el estado de ánimo, disminuye el índice de enfermedades mentales. Por ejemplo, el basketball ayuda con los 4 químicos de la felicidad:*

*1) Dopamina: por ser juego/ lúdico .*

*2) Endorfinas: por hacer ejercicio.*

*3) Serotonina: Pasar tiempo con tus amigos, sentirte parte de algo.*

*4) Oxitocina: cuando amas el juego.*

*7. Las experiencias y la diversión. Las personas que gastan su dinero en experiencias como ir a escalar o viajar son más felices que las que las gastan en cosas materiales que no implican una experiencia.*

*8. Ayuda mucho estar en el presente en el momento. Varios estudios han encontrado que las personas que practican la meditación de atención plena experimentan un mayor bienestar y salud mental. También las personas que tenían un diario de agradecimiento experimentaron mayores índices de bienestar.*

*Además, la psicología cognitiva habla de renunciar. «En la renuncia está la fortaleza, ésta es la vía regia hacia la felicidad» es bastante difícil renunciar, porque a veces es renunciar a otras personas o a la misma salud, cuando enfermamos. «Me enfermé y viviré de la mejor manera que puedo esta enfermedad»*

*9. Los amigos y el tiempo que tenemos con ellos ayudan mucho en el bienestar. Las interacciones con amigos casuales pueden hacer que las personas sean más felices, y las amistades cercanas, especialmente con personas felices, también pueden tener un efecto poderoso en tu propia felicidad.*