**7 hábitos que te harán más feliz**



1.-**La receta (simplificada) de la felicidad:** Según numerosos estudios científicos, la felicidad es una combinación entre lo satisfecho que estás con tu vida y el bienestar que experimentas en tu día a día.

2.-**La felicidad no depende de las circunstancias, sino de la actitud:** Se ha demostrado que, aproximadamente, un 50% de nuestra propensión a ser o no felices depende de factores genéticos, un 40% está vinculado a pensamientos, acciones y relaciones personales y solo un 10% del total depende de las circunstancias de cada persona.

3.- **Evita los clichés en torno a la felicidad**: Para empezar,**la felicidad no es una meta sino un estado. Tampoco puedes creer que puedes ser feliz siempre,** porque eso es imposible. Por supuesto, el dinero no da la felicidad. Una vez que consigues un buen trabajo en el que cobras bien, no hay mayores diferencias entre una y otra persona en cuanto a niveles de felicidad.

4.- **Ser sano te hace feliz o ser feliz te hace sano:** Se ha demostrado que las personas felices llevan una vida más saludable. Sin embargo, no sabemos si antes llegó la felicidad o fue la vida sana. En cualquier caso, sí que es cierto que las personas felices suelen llevar, en líneas generales, una vida sana a nivel de dieta y vida activa, sobre todo.

5.- La**meditación nos hace más felices:** Se han observado numerosos beneficios de la meditación y es por ello que meditar, al menos, unos minutos todos los días y controlar la respiración puede ser la solución que estabas esperando.

6.- **Relaciones humanas (que te llenen):** No se trata de la cantidad sino de la calidad de las relaciones humanas que tengas a tu alrededor. Se le da mucha importancia a las relaciones sociales en la actualidad pero rara vez se puntualiza que las redes sociales deben ser positivas. Más vale tener dos amigos en el mundo que cien conocidos.

7.- **Nuevas experiencias (en tu vida cotidiana):** Ahora hay una especie de fiebre por experimentar cosas nuevas. Una de las consecuencias de “experimentar por experimentar” es que puede generar frustración cuando nos esforzamos en ser “activos”. No es necesario tener experiencias inmensas ni determinantes. Basta con que el día a día sea siempre especial y te lo tomes con la seriedad con la que solo es posible tomarnos la vida propia.

**El mandamiento si no eres feliz**

Se ha demostrado que **la percepción de la felicidad es subjetiva** y que, por tanto, depende de un esquema mental individual. Siempre y cuando las necesidades vitales (comida,alojamiento…etc) están cubiertas, las necesidades básicas marcan aquello que creemos necesitar pero realmente, ¿qué necesitamos?

El mandamiento para ser feliz es disfrutar de uno mismo y de los seres allegados, no complicarse, aprender a observar

Según recientes estudios, los países desarrollados cuentan con una curiosa tendencia; cuando se tiene una renta inferior a los 20.000 euros al año, el nivel de felicidad disminuye. Sin embargo, **a partir de los niveles de renta de 20.000 euros, las diferencias en el nivel de felicidad percibido entre unos y otros seres humanos no son relevantes.** Con esto llegamos a la conclusión de que, una vez que las necesidades básicas son cubiertas, la felicidad no aumenta de manera perceptible con las tenencias.
***Fuente de estudio sobre la renta:***[*ONERU*](http://economia.elpais.com/economia/2015/09/05/actualidad/1441461835_564364.html)*(Oficina Nacional de Estadísticas de Reino Unido).*

Es por ello que **el mandamiento para ser feliz es disfrutar de uno mismo y de los seres allegados, no complicarse, aprender a observar y a disfrutar de la vida sin el consumismo** al que nos tienen acostumbrados.