**7 hábitos que las personas felices realizan a diario**

[](http://psicocode.com/wp-content/uploads/2016/06/felicidad.jpg)

**¿Existen algunas técnicas para alcanzar la felicidad? ¿Tenemos todos las mismas aspiraciones? ¿Qué nos hace feliz?** Está claro que a lo que uno nos hace feliz, a otros no porque pensamos diferentes, tenemos una personalidad marcada y unos valores que nos definen.

Habrá quien le haga feliz [emprender un negocio y dejar su antiguo trabajo](http://gananci.com/motivos-para-emprender/), y habrá gente que sea feliz creciendo en su empresa y ascendiendo. Por tanto, cada persona se marca unos objetivos personales y profesionales distintos, y cuando los consigue se siente satisfecho y feliz por haberlo conseguido con esfuerzo y trabajo.

La felicidad es el objetivo último de todos los humanos, aunque no es una tarea fácil conseguirla.

Pero, ¿sabías que las personas con niveles altos de felicidad practican una serie de hábitos que les ayudan a sentirse mejor consigo mismo y a ser más feliz? Estos son algunos de ellos:

**1. Aprender a superar los obstáculos**

Si estás pasando por un momento difícil, ya sea en el trabajo o en tu vida personal, intenta no ver todo oscuro y negativo. Las personas que piensan así tienden a hundirse, lamentándose y sintiéndose culpables por todo.

En cambio, si piensas de forma positiva, viendo posibles soluciones y teniendo fe en que los vas a superar, te sentirás mejor contigo mismo y sacarás fuerzas desde donde no te quedan.

**2. Elegir bien a tus amigos**

Las personas que te rodean influyen en tu estado de ánimo y son los que de alguna forma te motivan a cumplir tus objetivos y sueños.

Aunque a veces nos equivocamos a la hora d elegir a nuestros amigos y en lugar de contagiarnos de positivismo y buenas vibraciones, nos chocamos con [gente que absorben nuestra energía y con las que resulta difícil de tratar](http://gananci.com/como-tratar-con-gente-dificil/).

**3. Tener al menos una actividad interesante que hacer al día**

Piensa en una actividad que te haga sentir bien y dedícale unos minutos cada día. No te estoy diciendo que vayas todos los días de compra, sino algo tan sencillo como escuchar música o tomar un refresco con un amigo, aumentará tus niveles de felicidad y te hará sentir más fuerte.

**4. Gastar el dinero en experiencias no en cosas materiales**

Está científicamente comprobado que lo que realmente hace feliz a las personas son las experiencias antes que lo material. Cuando compramos algo somos felices en el momento, pero conforme va pasando el tiempo, perdemos interés en esa compra, ya sea porque se estropea o porque hay otra cosa más novedosa.

Sin embargo, las experiencias aunque duren poco, el tiempo que las disfrutemos (ir a un restaurante, practicar rafting, viajar) resultan más valiosas para nosotros porque las recordamos con sentimientos positivos y son más gratificantes que comprarnos por ejemplo una camisa. El impacto de la experiencia es más reconfortante que la compra material.

**5. Saber perdonar**

Las personas que no olvidan no serán capaces de vivir en paz con ellos mismos ni con los demás. Si alguien te hace daño, no sirve de nada odiarle y guardarle rencor. Déjalo pasar e intenta que no te afecte.

**6. No buscar la aprobación de los demás**

Haz las cosas como te hacen feliz a ti y no como les hace feliz a los demás. Intentamos agradar a los que nos rodean porque nos gusta que nos aplaudan y nos den la palmadita en la espalda. Pero de esa forma no estamos defendiendo nuestros derechos y valores, estamos actuando como otros quieren que lo hagamos, dañando nuestra autoestima y haciéndonos sentir inseguros.

**7. Mímate: viaja, come bien**

¡Viaja todo lo que puedas! Salir de tu zona de confort te ayudará a ser más flexible y tolerante. Conocer otras culturas, costumbres, modo de vida, te harán darte cuenta que muchos pensamientos que tenías te limitaban y te impedían avanzar.