

Consejos para aprender  
y cultivar una nueva  
perspectiva positiva  
de la vida

¿Cómo  
ser feliz?



Esta es una pregunta que nos hacemos muy seguido, ya que los seres humanos por naturaleza queremos encontrar la fuente eterna para la felicidad. Sin embargo, a raíz de la pandemia de COVID-19, las estadísticas muestran que el porcentaje de personas infelices en el mundo aumentó casi el doble. Esto es un indicador de que la felicidad de muchas personas proviene de factores externos como su vida social.

No existe un tutorial de como ser feliz,  
pero si existe un factor que depende  
de nosotros mismos y nos lleva  
al camino de ser felices:

la perspectiva.



**Nuestra perspectiva de la vida es muy importante para ser feliz, ya que nuestra visión de ella nos lleva a tomar decisiones en nuestro día a día, y sobre todo a escoger cómo reaccionamos a nuestras circunstancias.**

**Tu eres la única persona que tiene control de ti mismo, utiliza esto a tu favor en el camino a ser feliz.**



**Libera Tu Salud trae para tí estos consejos imprescindible que Arthur Brooks y Oprah Winfrey dan en su libro “Live the Life You Want”, sobre cómo aprender y cultivar una nueva perspectiva positiva en tu propia vida:**

Transforma tus emociones menos productivas a emociones positivas, como es el caso de la gratitud, esperanza y compasión.

Conviértete en el jefe de tu propia vida, no en un observador. Toma el control y toma decisiones basadas en lo mejor para tí.

Fomenta y construye relaciones positivas con tu familia, amigos, tu trabajo y tu fé.



Práctica el  
esfuerzo y la  
paciencia contigo  
mismo todos los  
días.

No bloques  
tu realidad,  
aprende a vivir  
con ella

Enfrenta y  
aprende del  
dolor, pero sobre  
todo crece a  
través de él.

**Libera Tu Salud, transformandote  
desde la raíz.**



Fuentes

Brooks, A. C., & Winfrey, O. (2023). Albina's Secret. Build the life you want: The art and science of getting happier. Introducción, Portfolio/Penguin.