

RESUMEN COMPLETO

Por qué algunas personas encuentran felicidad incluso en los peores momentos... mientras otras nunca logran sentirse felices aunque su vida parezca perfecta?

Este libro tiene una respuesta que puede cambiar por completo la manera en que entiendes tus emociones, tus relaciones... y hasta tu identidad.

Quédate hasta el final, porque una de las ideas más simples del libro podría ayudarte a dejar de entorpecer tu propia felicidad sin darte cuenta.

Kaufman es terapeuta, autor, conferencista y fundador del Option Institute. Su vida cambió radicalmente cuando a su tercer hijo le diagnosticaron autismo severo. Él y su esposa recurrieron a Dios en busca de comprensión e inspiración para afrontar esta difícil condición. Decidieron aceptar la singularidad de su hijo y trabajaron con él a diario durante más de tres años. Finalmente, su hijo superó por completo el autismo, algo prácticamente insólito en el ámbito médico.

A través de su trabajo en el Option Institute, Kaufman descubrió que las personas que logran ser felices comparten ciertos rasgos de carácter. En su libro, analiza cada uno de estos rasgos y nos muestra cómo utilizarlos para tener una vida más feliz.

Las cualidades que Kaufman y su equipo identificaron fueron: priorizar la felicidad, autenticidad personal, dejar de lado los prejuicios, vivir el presente, ser agradecido y decidir ser feliz. Analicemos cada una de ellas.

Lo primero es priorizar la felicidad y darle protagonismo al amor. En nuestra sociedad, hacemos que la felicidad dependa del logro de nuestros objetivos. Si se le pregunta a un niño qué quiere, podría decir una bicicleta; un adolescente, una licencia de conducir; y un adulto, un mejor trabajo o una mejor relación. No es hasta que las personas llegan a los sesenta años que empiezan a hablar de salud, paz, felicidad y amor.

Cuando se le preguntaba a una persona por qué deseaba un evento o un objeto, respondía que la haría feliz. Kaufman cuestiona esta idea y afirma: "¿Por qué no ser felices ahora y luego perseguir lo que queramos?". Continúa diciendo que si no vinculamos nuestra felicidad a obtener algo, somos libres de hacer lo que queramos. No necesitamos amor, reconocimiento ni elogios para sentirnos bien.

En segundo lugar, está la autenticidad personal, que es la libertad de ser uno mismo, en lugar de reprimir los propios pensamientos. Kaufman dejó atrás una

amistad tóxica en la que la otra persona buscaba alimentar su infelicidad y enojo. En cambio, forjó nuevas amistades basadas en la aceptación, el respeto y el amor. Dijo: «Nos valorábamos por quienes éramos, no por cómo queríamos que fuera el otro».

La tercera característica consiste en dejar de lado los juicios y aceptar a las personas y las situaciones tal como son. Al desechar los juicios, podemos acoger a las personas y las situaciones con mayor apertura. «Los juicios sobre las personas y las posibilidades limitan nuestro pensamiento y lo que podríamos intentar lograr».

Kaufman continúa diciendo que podemos cuestionar y cambiar los juicios que hacemos. «El secreto de la felicidad no reside en los acontecimientos, sino en nuestra respuesta a ellos». Como ejemplo, Kaufman habla de una familia cuyo hijo tenía parálisis cerebral. Los padres pensaban que su condición era terrible. Cuando dejaron de lado ese juicio, pudieron descubrir la belleza en su hijo y a Dios en su condición. Si aceptamos las situaciones sin juzgar, podemos encontrar en cada acontecimiento elementos que nos sirven y nos enseñan.

La cuarta característica es estar presente aprendiendo a dejar de lado los remordimientos del pasado y las preocupaciones del presente. Una mujer descubrió que solo cuando permanecía presente experimentaba verdaderamente a Dios. Se liberó del dolor de su pasado y eligió la felicidad como un regalo para sí misma y sus seres queridos. «Nuestra atención concentrada aumenta enormemente el poder y el placer de cualquier acontecimiento, así como nuestra capacidad para afrontarlo y extraer lecciones de él. Cuando alguien habla, podemos mirarlo directamente y escuchar sus palabras... lo que amplifica nuestra apreciación y comprensión de su comentario, además de honrar su intento de comunicarse con nosotros»

A continuación, se trata de cultivar la gratitud, apreciando a personas y acontecimientos concretos, incluso en los momentos difíciles. Cuando las personas son felices, sienten gratitud. Kaufman descubrió que, a medida que avanzaba hacia una mayor felicidad y amor, nunca dejaba de maravillarse ante la bendición de la paz interior que había encontrado.

También ha reconocido la guía interior y un universo accesible que hace posible la felicidad. Cuando estamos agradecidos, disfrutamos y apreciamos una experiencia, y vemos la bendición y la maravilla que encierra.

Por último, está la decisión de ser feliz. Esto engloba todas las demás cualidades, pues si priorizamos la felicidad, seremos auténticos, estaremos presentes, agradecidos y no juzgaremos a los demás. Kaufman concluye diciendo que

podemos elegir vivir con felicidad y amor, y saludar a quienes nos rodean con aprecio y alegría.

Para mí, la idea de elegir ser feliz es emocionante. Puedo hacer de la felicidad una prioridad en mi vida. Puedo crear mi mundo y cómo reacciono ante él. Puedo ser feliz sin importar los desafíos que enfrente, simplemente sin juzgar la situación como buena o mala, y agradeciendo todos los dones de la vida. Este libro puede ayudar a cualquiera que desee ser más feliz y esté listo para dar el siguiente paso hacia una vida más plena, rica y feliz.

Gracias por ver el video completo. Si te gustó este resumen regálame un me gusta y no olvides de suscribirte al canal para que no te pierdas más contenido relacionado a la felicidad. ¡Nos vemos en el próximo video!