

# Felicidad, una *decisión* *personal* de vida

Miriam Ceballos

***... se casaron y vivieron felices para siempre!***



**"¿Se casó con la princesa o vivió feliz durante toda la vida?"**

# ¿Qué es *Felicidad*?

- ¿Qué significa esta palabra?
- ¿Un imposible?
- ¿Una necesidad?
- ¿Una utopía?
- ¿Dónde encontrarla?

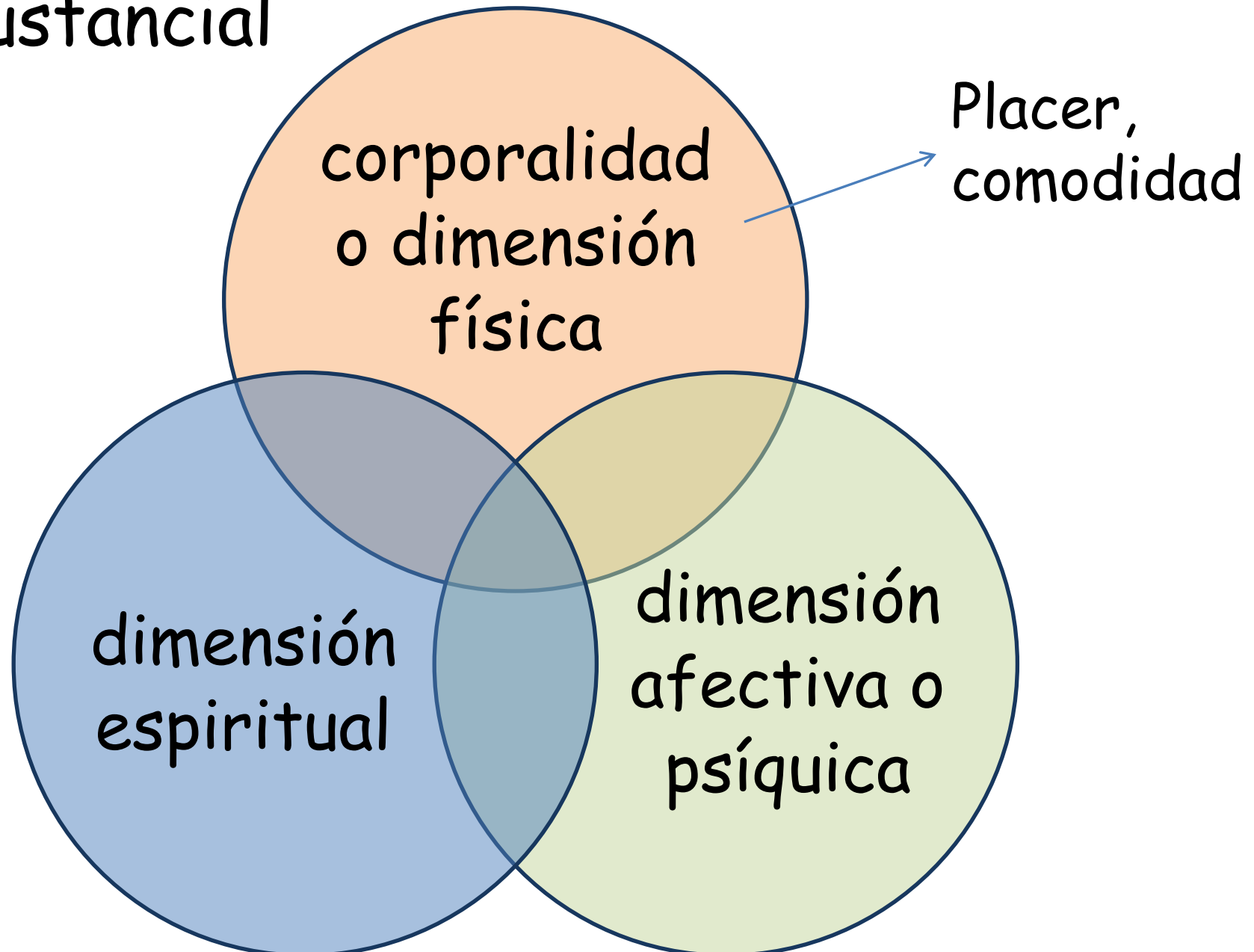
# *La felicidad* - ¿deseo innato que nos lleva a la frustración?

- Las expectativas
- Las comparaciones
- Las ilusiones (promovidas por los anuncios, sueños, utopías)
- ¿Cuándo lo lograré?

# POSIBLES CAUSAS DE LA INFELICIDAD

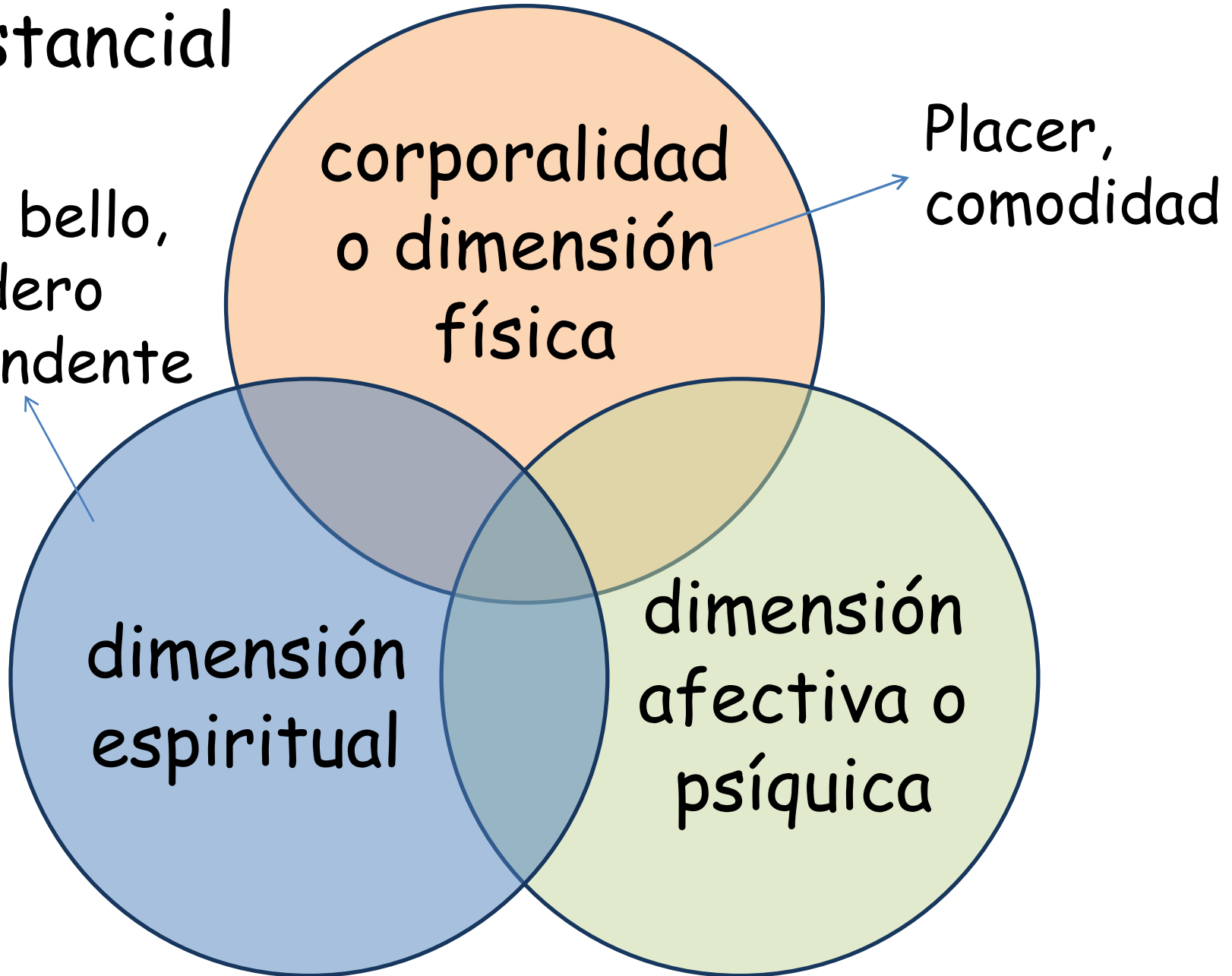
- No cumplir nuestros propósitos por falta de voluntad
- Malas decisiones
- Racionalizar nuestras pasiones
- No saber (querer) perdonar
- Por acidia (pereza, descuido, tardanza...)
- Existencia del estrés en nuestras vidas (ambiente, cuerpo, mente o espíritu)

La persona humana es una unidad  
sustancial



La persona humana es una unidad  
sustancial

Bueno, bello,  
verdadero  
trascendente



Cada vez que se toma una decisión se tienen dos peticiones, la del cuerpo y la de la razón, generalmente con dos juicios opuestos.

Comodidad?

Bueno?

Placer?

Verdad?

Me conviene?

Me gusta?





# Felicidad - ¿Decisión personal?

- La felicidad está relacionada con la vida interior del hombre.
- Cuánto más plena sea la dimensión de vida interior de un hombre más oportunidades encontrará de ser feliz.
- No obstante, la posibilidad de ser feliz encierra la de ser infeliz.

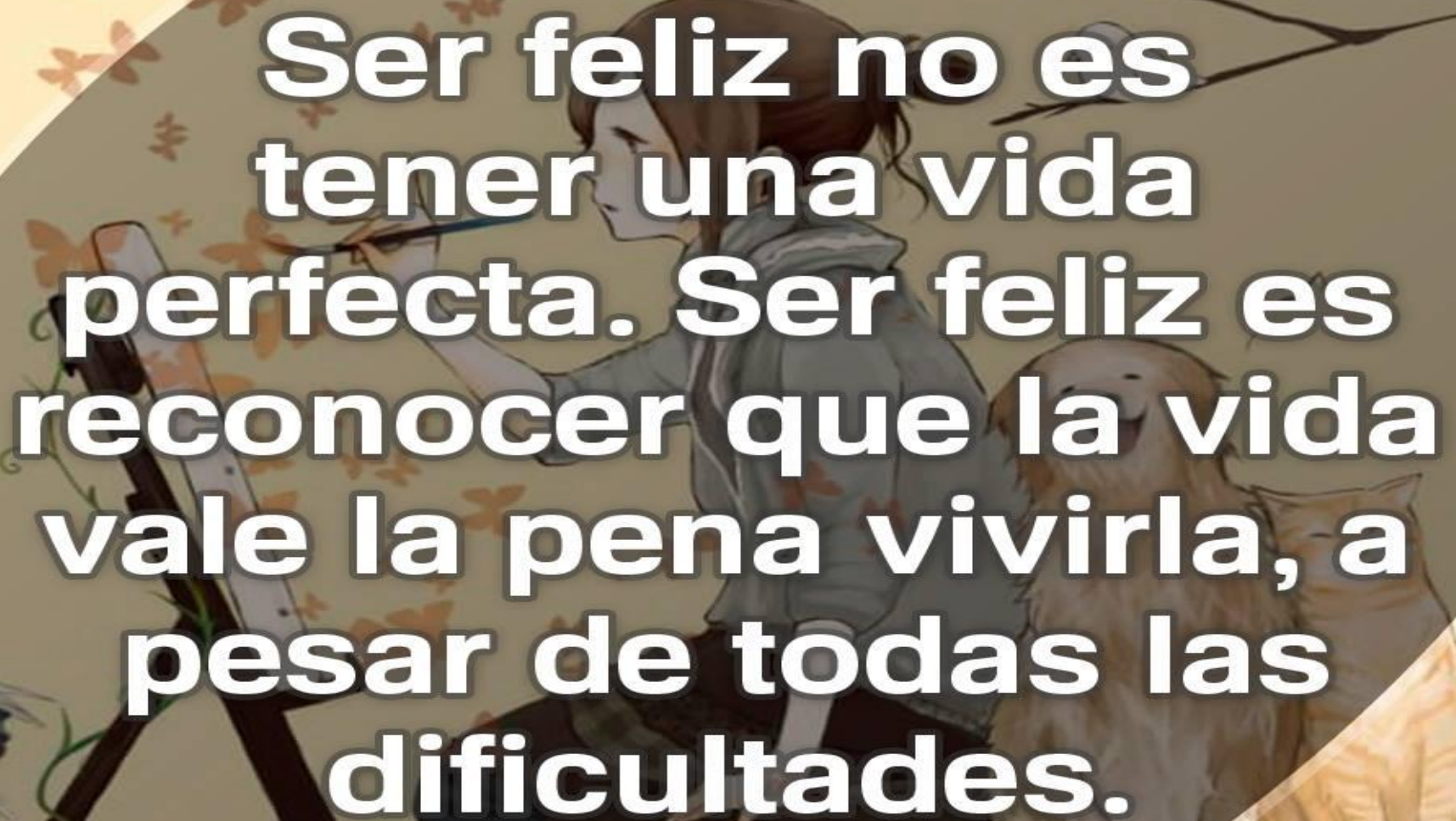
"Si realmente no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que te enfrentes a ese sufrimiento" V. Frankl

# Fundamental para ser feliz:

- Aceptación de uno mismo - Obstáculos: mi cuerpo, mi mente, mis errores, mis sentimientos y emociones, mi personalidad
- Asumir la responsabilidad total de nuestra vida - No puedo cambiar el mundo para que se adapte a mí, pero puedo cambiar mi respuesta ante el mundo. *Puedo cambiarme a mí!*

# Para ser feliz...

- Tomar el control de la propia vida
- Responsabilizarse de uno mismo y de sus decisiones (cuidar cuerpo, mente y espíritu)
- Aceptar la total responsabilidad de nuestros actos (nuestras respuestas emocionales y de comportamiento)
- Dar el paso definitivo para lograr la madurez personal.



**Ser feliz no es  
tener una vida  
perfecta. Ser feliz es  
reconocer que la vida  
vale la pena vivirla, a  
pesar de todas las  
dificultades.**

*MUCHAS GRACIAS  
Y POR FAVOR,  
SEA FELIZ!!!*

Cualquier duda o comentario comunicarse a  
[myriam\\_ceballos@hotmail.com](mailto:myriam_ceballos@hotmail.com)

Publicada en [www.somosbuhay.com](http://www.somosbuhay.com)

# Fuentes consultadas

- ADEFA. *Papá, mamá, ¡enséñame a vivir!* Editorial VBM. México.
- Bucay, J. *El camino de la felicidad*. Editorial Océano. México.
- Bucay, J. *Las tres preguntas*. Editorial Océano. México.
- Díaz, C. (1995). *Vocabulario de formación social*. EDIM Ediciones. Valencia, España.
- ENLACE. A.C. *Orientación Familiar para Maestros. Mod. 23. Felicidad y dolor en la familia*. Editorial Trillas, México.
- Flores, F. (1994). *La felicidad en el matrimonio. Una conquista de cada día*. Ediciones Populares. México
- Frankl, Viktor. (2001) *El Hombre en Busca de Sentido*. Vigésima Primer Edición. Herder. España
- Freire, B. *Alegría y Dolor en la Familia*. Apuntes del diplomado. España
- Loma. *Apuntes de Orientación Familiar*. Editorial Herder. España.
- Matthews, A. (2002). *Por favor sea feliz*. Editorial Selector. (37 reimpresión). México
- Powell, J. (1994) *La felicidad es una tarea interior*. Editorial Diana (5ta reimpresión 2015). México.
- Pieper, J. (1974) *El Ocio y la Vida Intelectual*. Ediciones Rialp, España.
- Ramírez, D. (2000). *Felicidad dónde estás*. McGraw Hill. México.
- Thibon, G. (1965) *Sobre el Amor Humano*. Editorial El Buey Mudo. España.