

## ***Secretos de la felicidad***

---

Aprende a leer la realidad con otros ojos y habrás aprendido el arte de permanecer pacífico y feliz. Cuando ves los problemas como enemigos sientes miedo y tensión, cuando ves los problemas como tus profesores, aprendes la lección, maduras y te fortaleces.

La felicidad es el fruto de la riqueza. Pero, ¿de qué riqueza? A menudo la riqueza material trae consigo el miedo a perderla. La auténtica riqueza es la del conocimiento, que te permite vivir la vida como una expresión de tus valores internos. La felicidad crece cuando haces algo por ti y para los demás.

Te conviertes en aquello en lo que piensas con intensidad. Piensa en la paz, en el amor y en la felicidad. Siente esos valores como parte de tu vida y te convertirás en eso.

Esta sociedad potencia la distracción y la evasión como método para ser feliz.

Cuando en realidad, eso te aleja de ti mismo y tan sólo pospone la insatisfacción.

Lo que en realidad necesitas es atención y concentración en aquello que alimenta el espíritu y te da vida.

Amar las cosas sencillas es humildad.

Significa respetar todo aquello que la vida te presenta.

Significa apreciar y valorar cada cosa en su medida.

Significa permanecer enfocado en la paz interior y no perder el bienestar personal.

Vivir con sencillez es dar el mejor uso a aquello que tienes y desprenderte de aquello que no utilizas. Sencillez es reconocer la belleza en las cosas naturales de la vida, y no dejarse impresionar por aquello que más se ve.

La determinación es la fuerza que te permite superar la barrera de los pensamientos inútiles para crear pensamientos positivos y lograr el éxito en aquello que te propongas.

Nace del interior y su compañera es la paciencia.

La paciencia te enseña a no empujar, sino a saber esperar y a apreciar el juego de la vida, sabiendo que nada permanece siempre igual, sino que todo, en un momento determinado cambia.

08009 Barcelona  
T. 34 93 4877667 / 7874  
Fax 34 93 4877638  
E-mail: [reflexiones@aembk.org](mailto:reflexiones@aembk.org)  
Web internacional: [www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)  
Web nacional: [www.bkwsu.org/spain](http://www.bkwsu.org/spain)