

# 3 COSAS PARA LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD

1. **Aprender a no hacer nada.-** Somos como máquinas locas que siempre van a alguna parte, que siempre quieren conseguir algo...Frente a ello, la calma es curativa. No hacer nos cura de la adicción a los resultados y al poder y nos pone en el camino de la felicidad.
2. **El autoconocimiento. -** Practicar la mirada hacia dentro nos permite comprender lo que no nos sirve y darnos cuenta de las cosas que nos generan dolor a una misma y en la relación con los demás.
3. **Entregarnos a la vida.-** Dejar de vivir vidas programadas, que no son las nuestras y preguntarnos cuál es la vida verdadera que me está esperando. Es una consulta desde la intuición profunda, no desde el intelecto.

*Extraído de Claudio Naranjo, psiquiatra*