

6

CLAVES PARA POTENCIAR LO BUENO QUE HAY EN TI

¿Sin importar cuánto lo intentes, nunca te sientes realmente satisfecha? ¿Te mueres de envidia o vives agotada? El secreto de la felicidad es mucho más sencillo de lo que crees: solo debes enfocarte en los pensamientos y actos positivos para ahuyentar los negativos. Aquí, la receta.

▶ Quieres ser una mujer feliz y tienes todo para serlo: buenos estudios, un novio que te ama mucho, un cuerpo sano, amigas fieles, un trabajo y muchos objetivos por delante. Pero, sin embargo, hay algo que te hace sentir... incómoda. ¿Lo peor? No tienes idea qué es. Porque a pesar de querer sentirte plena y satisfecha, te sorprendes mirando siempre el éxito del vecino, hundiéndote en el estrés y angustiándote porque nunca sientes que tienes tiempo suficiente.

“El problema es que confundimos lo importante con lo banal y superficial, y les damos demasiada importancia a cosas que realmente no deberían tenerla”, dice Mónica Esgueva, coach y autora de *Cuando sea feliz*. Según la especialista, nos convencemos que ciertas cosas nos harán felices y nos aferramos a ellas, solo para darnos cuenta que al final gastamos todo nuestro tiempo y energía solo para sentirnos igual de frustradas. Entonces, la verdadera pregunta es: ¿Cómo diferenciamos lo realmente importante