



*La felicidad, cuando se comparte, en vez de disminuir, aumenta.*

*A la vida se le puede pedir lo que la vida puede dar.*

*Nadie niega los miedos, las dudas, las pérdidas, el sufrimiento, el dolor, pero la felicidad es una actitud.*

*Al fin, el último día habremos de contestarnos si ha merecido la pena vivir, si hemos hecho lo importante, si hemos empleado el tiempo en lo que merece.*

*La clave está en el afecto, en la ternura, en el cariño y en el ser conscientes de que vivimos.*

*La esperanza, el optimismo es una obligación ética.*

*Mostrar agradecimiento a los que nos rodean, a los que nos antecedieron, a los que nos continuarán es o debe ser parte de nuestro ser.*

*Vivir el presente, recrearnos en las pequeñas y bellas cosas es el reto.*

*Desgranemos reflexiones, vivencias y sentimientos acerca de como vivir la vida para hacerla más amable, más vida.*

Publicado con la colaboración de

*Coca-Cola*

[www.institutodelafelicidad.com](http://www.institutodelafelicidad.com)

CONFERENCIA

Javier URRUTIA



# RECETAS PARA COMPARTIR Felicidad

Consejos de amigo para disfrutar de la vida.



*Coca-Cola*



Javier Urrea  
Doctor en Psicología y colaborador del Instituto  
Coca-Cola de la Felicidad



## RECETAS PARA COMPARTIR FELICIDAD

# CONSEJOS DE AMIGO PARA DISFRUTAR DE LA VIDA

- Vivamos intensamente, descubramos el alma del mundo.
- Decir “te quiero” equivale a la miel más dulce. La cocina del día a día exige tomarse tiempo para un abrazo, un beso, una sonrisa.
- Sí, al amor de la lumbre, la aceptación de la finitud, el valor de la compasión, el desapego.
- **El pan nuestro de cada día debe ser el vivir noblemente, el ser dueño y heredero de lo que hacemos y dejamos de hacer, la mesura, la ecuanimidad, la benevolencia.**
- Debemos pensar positivamente de las intenciones ajenas y dotarnos de una buena ración de gratitud para los buenos momentos y de esperanza para los malos.
- Brindemos. Brindemos todo lo que podamos brindar. Brindemos por brindar. Brindémonos.
- Las apreciaciones respecto a lo que nos acontece en la vida son cuestión de perspectiva.
- Entendamos que no hay que ir siempre por el camino más corto, sino por el más bonito.
- **Pisemos un día un charco, pequemos de inocencia. Mantengamos relación con los animales.**
- En nuestra mano no está el milagro de los panes y los peces, pero no podemos quedarnos esperando la sopa boba.
- Proyéctemonos en la sensibilidad intelectual, no seamos unos “zampahuevos”.
- Bueno será que digamos lo que sentimos y hagamos lo que pensamos.
- **Preguntémonos hacia dónde vamos y no dejemos lo esencial para el final.**
- No se deje engañar, la vida no huye, sea feliz (que no es sinónimo de imbécil).



## Musculación *del optimismo*

*Dificultad: Alta.  
Precio: Bajo.  
Duración: Larga.*



### SE PRECISA:

- Motivación para disfrutar del día a día.

### PREPARACIÓN:

- Se deshuesan angustias y disgustos por lo que no lo merece.
- Se cuece el no querer pasar a la posteridad.
- Se da una vuelta a no sufrir por tener que elegir entre dos opciones positivas.

### TRUCOS Y CONSEJOS:

- No maniar los momentos de felicidad, anticipando su pérdida.

### INGREDIENTES

- No tener miedo y no tomarse demasiado en serio.

*...y otras 59 recetas más.*



Vivamos intensamente *descubramos el alma del mundo*