



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 10/01/2024 a les 06:00

Ho tens tot, però no ets feliç? Aquest és el motiu

[inicentrareport]Alguna vegada t'has sentit buit/da, tot i semblar que ho tenies tot? Doncs això té una explicació i no té res a veure amb el que estàs pensant.

Des de petit/a t'han ensenyat que per ser feliç has de tenir parella, estudiar una carrera amb futur, tenir una bona feina, estar rodejat de gent que t'estima... Però quan tens tot això, t'adones que et falta alguna cosa. Que tot el que creies que et donaria la felicitat plena, no te l'està donant. I és que, com expliquen des de *Psychology Today*, **no necessites cap d'aquestes coses per ser feliç.**

En realitat, el que ha passat és que has descuidat les coses que t'omplen. Potser tens molts amics, però no has treballat una connexió profunda amb ells. O potser tens una molt bona feina, però no et fa estar motivat/da. Sigui com sigui, si creus que hauries d'estar més feliç del que estàs, prova de dur la teva vida cap a **la socialització, l'amistat, l'amor, l'autenticitat i la naturalesa.** Allà trobaràs tota l'alegria aque busques.

Al final, el que ens omple és la connexió, el significat del que fem, la bellesa del que ens rodeja, la veritat que vivim. Es tracta de viure amb el cor, i per això és tan important seguir el que ens diu. Com diu Wu-Pong: "**tens el control d'on enfoques la teva atenció i energia**". Per tant, no la malgastis en coses que no t'omplen.

[fcentrareport]