

LA FELICITAT ESTÀ AMAGADA A LA SALA D'ESPERA DE LA FELICITAT (E.Punset)

FELICITAT és allò que tots cercam sense saber exactament què és. És un concepte tan ampli que engloba tot tipus d'estats d' **ALEGRIA** i de **SATISFACCIÓ**.

La **felicitat** i l'**alegria** tenen molt a veure amb les coses que ens succeeixen tots els dies de manera habitual.

La felicitat es diu que és tenir harmonia entre el que fas, el que dius i el que penses, i hi podríem afegir el que agraeixes.

Agrair a la vida les coses bones que et dona és una causa de satisfacció personal que compensa. Gaudeixes de pau interior, que ajuda a veure i a valorar les coses positives que tenim dins i davant nosaltres.

Podem sentir felicitat amb petites coses, però també a través d'actes que suposen molt d'esforç i de constància.

El simple fet de mirar la mar, el cel, els núvols o els ocells, en molts casos, ens fa somriure i ens dona pau o/i tranquil·litat; significa això que, en aquell moment, som feliços? Sí, pensam que sí. Però, igualment, segur que també ens fa la vida més feliç quan una nova persona propera a nosaltres arriba al món. O quan aconseguim alguna cosa, que no fa falta que sigui material, que ens ha costat molt d'esforç poder-la fer. La felicitat no va lligada a les coses materials; la felicitat neix dins nosaltres.

L'**alegria** està en els moments més simples i senzills de la vida. I si, a més a més, està compartida amb qui més estimam, aquest sentiment aconseguix crear una harmonia interior que contagia els que tens al teu voltant.

La felicitat és un sentiment d'alegria que ens fa sentir plens. Per això, cal gaudir cada moment de la vida, fixar-nos en aquelles petites coses que fan que la nostra vida sigui bella, i valorar cada moment que passam. Com diu una coneguda locució llatina, **tempus fugit** (el temps fuig), així que **carpe diem** (cal viure, hem d'aprofitar el moment).

INTERIORITZEM:

- No hem d'esperar que la **felicitat** i l'**alegria** arribin, som nosaltres mateixos que l'hem de crear en tot moment; l'hem de sentir i intentar gaudir a cada etapa de la nostra vida de la millor manera possible, perquè la felicitat, com la vida, no espera.
- Sembla que hem de trobar la felicitat en els grans moments o ocasions, però no és així. Esperant i esperant, deixam de gaudir dels petits moments del dia a dia.
- La felicitat la trobam precisament en les petites coses i detalls de cada dia (un somriure, unes *gràcies*, una abraçada, un perdó...): tot plegat ens produeix alegria i satisfacció.
- Es tracta de **viure la vida amb intensitat**, d'expressar cada petit moment de felicitat i d'alegria que trobam a les coses més senzilles de la nostra vida diària.

Professorat Col·legi Sant Vicenç de Paül de s'Arenal