

Tabla 1. CLAVES PARA ALCANZAR LA FELICIDAD (MATTHIEU RICARD)

Soledad	Existe una manera de no sentirse abandonado: percibir a todos los hombres como parte de nuestra familia
Vejez	Cuando la agudeza mental y la atención disminuyen, es tiempo de experimentar y manifestar cariño, afecto, amor, comprensión
Muerte	Forma parte de la vida, rebelarse es ir contra la propia naturaleza de la existencia. Sólo hay un camino: aceptarla
Alegría	Está dentro de cada uno de nosotros. Sólo hay que mirar en nuestro interior, encontrarla y transmitirla
Identidad	No es la imagen que tenemos de nosotros mismos, ni la que proyectamos. Es nuestra naturaleza más profunda, ésa que nos hace ser buenos y cariñosos con quienes nos rodean
Conflictos de pareja	Minimizarlos. Es muy difícil pelearse con alguien que no busca la confrontación
Familia	Requiere el esfuerzo constante de cada uno de sus miembros, ser generoso y reducir nuestro nivel de exigencia
Deterioro Físico	Hay que aprender a valorarlo positivamente. Verlo como el principio de una nueva vida y no el principio del fin
Relaciones sexuales	Es más fácil estar de buen humor que discutir y enfadarse. Lo ideal es seguir siendo como somos y utilizar siempre que podamos la franqueza
Felicidad	Si buscamos en el sitio equivocado estaremos convencidos de que no existe cuando lleguemos allí