

# Las claves para alcanzar la felicidad y evitar el sufrimiento

La profesora Mónica L. Esgueva presentó su libro 'Cuando sea feliz', en la Casa Zorrilla

26.05.11 - 00:15 - ALFREDO J. GÓMEZ | VALLADOLID.

0 Comentarios | [Twitter](#) 0 [Compartir](#) [Recomendar](#)

★★★★★ 0 votos [📄](#) [✉](#) [🔗](#)

Podemos pagar a otros para que limpien nuestra casa, nos hagan la declaración de la renta, nos enseñen inglés o nos operen. Podemos permitirnos un buen masaje, incluso sexo o un viaje sicodélico con drogas para conseguir un atisbo de ese éxtasis que se nos antoja resbaladizo en la vida diaria. Podemos conspirar y manipular para prosperar en la empresa y acceder a puestos de poder con el fin de que nos obedezcan. Pero nadie puede hacernos felices, porque ese es un estado que ni se compra ni se alcanza a través de los demás.

Mónica L. Esgueva presentó ayer en la Casa Zorrilla su libro 'Cuando sea feliz', que plantea las claves y los elementos que nos llevan al sufrimiento y también las claves sobre la que se basa el edificio de la felicidad.

«Muchas veces no nos damos cuenta de que el sufrimiento nos viene dado por reacciones negativas que cultivamos como la envidia, el odio, el resentimiento. No nos damos cuenta y creemos que lo estamos haciendo para vengarnos del otro».

Afirma Mónica L. Esgueva que para ser feliz es imprescindible darse cuenta de las pequeñas cosas de la vida a las que a veces no damos importancia, como «el altruismo, el intentar hacer felices a los demás, la autoestima, la paz interior, la meditación y no todas esas batallitas que nos venden en esta sociedad de consumo».

