

## SECOND TEXT: *La felicidad ¿Cómo se logra?* Happiness, how does one achieve it?

Read this quote from Pablo Neruda and the text that follows. Use them to answer Question Two.



Se celebra el Día Internacional de la Felicidad para recuperar la felicidad después de que la publicidad la relacionara con la belleza, la fama y el dinero.

Separar la felicidad de las posesiones materiales es vital para el bienestar general, según uno de los investigadores más famosos de la felicidad, el profesor adjunto de psicología de la Universidad Victoria, Paul José. José afirma que la comercialización de la felicidad está fuera de control en muchos países. Su investigación reveló que buscar felicidad todo el tiempo era difícil. José afirmó que uno de los secretos de su felicidad consistía en contar todas las noches tres cosas por las que estaba agradecido. Normalmente, eran pequeñas y comunes como comer bien o dar un agradable paseo. “Si estás agradecido por esas cosas, tienes una perspectiva más positiva de la vida en general.”

Uno de los aspectos en los que Nueva Zelanda tiene que trabajar es en tomarse tiempo para disfrutar de la felicidad y expresarla sin sentirse culpable. Aunque los mexicanos trabajan más por menos dinero y en temas de salud, educación y seguridad se encuentran en una posición baja, están más satisfechos con su vida que los neocelandeses. El 85% de los mexicanos afirman que tienen experiencias más positivas que negativas en un día normal.

Cinco formas de ser feliz:

1. Estar sano. Lo que es bueno para el cuerpo, es bueno para la mente. Duerme lo suficiente, come bien y haz ejercicio con regularidad.
2. Experimentar la vida, no comprarla. Viajar al extranjero o dar paseos te hace más feliz que comprar.
3. Tener una vida social activa. Las personas con una vida social activa se consideran más felices. Es aconsejable dedicar menos tiempo a Internet y socializarse más.
4. Ser económicamente independiente. Aunque el dinero no compra la felicidad, minimiza el estrés necesario para ser feliz.
5. Agradecer las pequeñas cosas y vivir el momento. Es importante centrarse en el presente en lugar de mirar el futuro.