



FELICIDAD

CÓMO SER FELIZ CONSTRUYENDO TU CASA

Disfrutar de la Casa que te has hecho tú mismo, te ayuda a ser más feliz

O puede hacerlo.

Y quiero contarte cómo influye en todo esto las hormonas, en concreto Doña Oxitocina (a quien tuve el placer de conocer en mi primer parto).

Así que, aunque haya **estudios que digan que en la Felicidad de cada uno no influye demasiado la cantidad de dinero que tengas en tu cuenta del banco, o el barrio en el que vivas (incluso hay estudios que afirman que las personas más felices son las que viven de alquiler en pisos pequeños)**, yo me tiro a la piscina (muy propio de mí) y te digo que Sí, que **si tienes ganas de hacerte tu Casa y te la haces, SERÁS MÁS FELIZ.**

Voy a serte sincera. La Felicidad es mérito tuyo (no te la da el tener una Casa). La propicias TÚ. La Casa es un medio que te ayuda (y mucho). Pero TÚ eres lo realmente importante.

Y no lo digo yo.

Lo dicen estudios científicos.

Que inciden además, en que nuestra Felicidad depende solamente en un 10% de las circunstancias externas que tengamos.

Por tanto, el barrio en donde estamos, o el dinero que tenemos en cuenta, no influyen demasiado en nuestro bienestar (aunque hay que reconocer que unas veces más que otras).

Por otro lado, estos estudios científicos dicen que la herencia genética recibida supone alrededor de un 50% del total de nuestro Bienestar. Y en cuanto a esto, poco podemos hacer para mejorarla.



FELICIDAD

Pero nos queda un 40% restante que sí depende de lo que hagamos activamente para mejorar nuestra Felicidad (actividades, actitudes y hábitos para fomentar emociones positivas).

Y aquí, sí que podemos influir nosotros.

Por eso te digo, que tu Felicidad es mérito tuyo. Y el tener una Casa te ayuda.

Porque al hacerte tu propia Casa, no sólo estás incidiendo en el 10% de circunstancias externas, sino que también vas a tener una repercusión directa mejorando tu Felicidad (que es el otro 40%).

TE PRESENTO A DOÑA OXITOCINA

La oxitocina es una hormona que parece que generamos en situaciones de placer y bienestar.

Además, dicen que tiene un papel importante favoreciendo la salud de nuestro sistema nervioso porque ayuda a una mejor transmisión de las órdenes entre las neuronas de nuestro organismo.

Yo descubrí sus poderes, de forma consciente, en mi primer parto.

Se la conoce sobre todo como la “hormona del amor”, y también como “la hormona de la felicidad” ya que se tiene constancia de que las personas felices o con alta autoestima la tienen en una mayor cantidad en su organismo, “siendo víctimas” de los efectos beneficiosos que tiene sobre su estado de ánimo.



FELICIDAD

Y aunque en este artículo no vamos a hablar de “oxitocina”, sí lo vamos a hacer de cómo el disfrutar de nuestra Casa nos influye en la generación de esta hormona generándonos bienestar, haciéndonos personas felices con mejor autoestima y empatía hacia los demás.

¿QUIÉN ERES TÚ?

Hay quien piensa que para hacerte una casa tienes que ser una persona Fuerte, Decidida, con las ideas claras, con dotes de mando, organizada, con ganas de poder...

Si esto fuese así, muy pocas personas se harían su propia casa ¿no te parece?.

Aunque también está claro que si eres una persona indecisa, que cambia con frecuencia de opinión, entonces, meterte en el proceso (más bien largo y difícil) de hacerte tu Casa, creo que no te va a ayudar a ser más feliz.

Yo siempre digo que **decidir hacerse una casa es como conseguir quedarse embarazad@**.

Que mientras dura el proceso entre que te has decidido y hasta que la consigues tener, pasa un período de tiempo en el que tu cuerpo y tu mente sufren cambios que te orientan hacia la consecución del objetivo.

¿No es fascinante?

En ambas situaciones es lo mismo. Y en ambas situaciones lo más aconsejable es dejarse llevar guiada por buenos profesionales especialistas en estos procesos y que saben qué hacer en el momento en que surjan complicaciones.



FELICIDAD

Así que, dicho esto, cualquier persona que lo desee puede hacerse su propia Casa. A su medida. Cualquiera.

QUIÉN SOY YO

Pues uno de esos profesionales especialistas en el proceso de cómo hacerte tu Casa.

Y no puedo más que hablar bondades sobre los beneficios y las transformaciones que produce en nosotros el bienestar que consigues al disfrutar de tu hogar en tu propia Casa y mejor todavía si te las hecho tú mismo a medida de tus necesidades.

Porque cuando algo te lo haces tú mismo (aunque sea con ayuda) siempre se siente uno más satisfecho, no ya sólo con el resultado obtenido, sino con uno mismo como persona.

Lo hemos conseguido. Nos sentimos capaces. Poderosos. Más fuertes. Y realmente es así, nos hacemos más fuertes.

Ahora está de moda todo esto del DIY (o “házte lo tú mism@”). Se aplica a todo. Incluso a hacerte tu propia Casa. Y eso tiene un nombre. Si te haces tu propia Casa eres Autoconstructor. Lógico ¿no?

En otro artículo que tengo en mi blog hablo en profundidad de lo que supone ser Autoconstructor de tu propia Casa, pero en pocas palabras quiero decirte que cuanto tú te haces algo con tus propias manos ¡eso es la caña!. Te gusta aunque te quede “no muy bonito”. Eso lo amas. Eso lo cuidas. Y esa actitud de hacer más fuerte y te protege de todo lo que te pueda hacer daño.

¡Oxitocina por toneladas!



FELICIDAD

Cuando una persona se ve capaz de construirse su propia Casa con sus propias manos, siente que está tomando las riendas de su Vida (como en realidad es). Y se empodera de tal manera que se siente capaz de cambiar su mundo.

Es tremenda la fortaleza que puedes sacar de semejante proceso.

Y no te estoy contando un “cuento chino”, no. Se desencadena un proceso químico, en el que la “estrella de la noche” es Doña Oxitocina (ya la conoces, verdad?).

Igual que en el parto. Te sientes poderosa. Dueña de tu mundo.

Hay quien necesita emociones en su vida, y se va de viaje, o se tira en salto libre.

Yo “me pongo”, ayudando a que otras personas consigan hacerse su Casa. Y a un autoconstructor le pasa lo mismo. Que lo he visto con mis propios ojos.

Yo me he hecho mi propia Casa y he sido protagonista de esto que te cuento. Siento que vivo mi Vida más plenamente y que soy protagonista de ella.



FELICIDAD

IMAGINA QUE...

Imagina que hace mucho frío. Y llueve.

El viento golpea la lluvia contra el cristal.

Hace un frío que pela.

Han llamado a la puerta y te duele la piel sólo con abrirla.

Estás deseando volver para tu sofá mullido, con la mantita abrigosa en la que estabas envuelta.

Revisas que el fuego siga teniendo leña para un par de horas, y te acomodas de nuevo en tu rincón caliente.

Tienes a mano algo caliente para beber, y algo bueno para leer.

¿Qué más se puede pedir? (que nadie llame al timbre, por ejemplo).

En situaciones así, nos ponemos a generar la hormona de la felicidad en cantidades que van a mejorar nuestro estado de ánimo y nuestra autoestima.

Y nos sentiremos más fuertes para acometer nuevos retos y para empezar nuevas etapas.



FELICIDAD

ES UN ENTRENAMIENTO ESTUPENDO PARA UNA VIDA SALUDABLE

Tú sabes que quieres hacerte tu propia Casa. Pero no sabes cómo.

Tienes miedo de afrontar todas las situaciones que sientes que se te vendrán encima. Y que te producirán ansiedades e inseguridades. No mires para ellas.

Refléjate en tus aspiraciones.

En ellas encontrarás la chispa, la ilusión y la energía necesarias para sobreponerte a todo. Y lograr ser tú misma, con más seguridad y autoconfianza.

Y es verdad que para abordar una iniciativa de esta envergadura hay que estar en unas condiciones mínimas de buena salud, sobre todo mental.

Y además hay que disponer de ayuda.

Sin embargo no puedo más que aconsejar emprender una iniciativa como ésta porque te sirve de entrenamiento para conseguir ser una persona más feliz, con mejor salud física, más longeva, con mejor amor.

Te he relatado tres de las situaciones que podrías vivir en tu casa que favorecerán tu salud.

¿Quieres disfrutar de ellas?