El autoconocimiento debería ser de interés primordial en todo humano que se considere verdaderamente inteligente.

Los “Porques” “Las causas” de nuestro carácter, siempre fueron de gran interés para nosotros, por la formación cultural psicoanalista de nuestra sociedad. ¿Qué tal si utilizamos el “autoanálisis” para reformar las actitudes, cuya causa son los pensamientos y así darnos cuenta de porque somos infelices (por ejemplo)?.

Comenzaremos por analizar el comportamiento de la mayoría en un fin de semana, donde lo importante sería descansar, reunirse con otros para divertirse, con muy buena predisposición, para recuperar energía y tener mas claridad y buena predisposición al iniciar la nueva semana de actividad. Lejos de eso, muchas veces se termina discutiendo, reprochando, criticando, o preocupándose por la situación económica, de inseguridad, o problemas que deberían resolverse el lunes, o descargando mis insatisfacciones sobre los demás.

¿Qué hay del presente? ¿De lo hermoso de poder estar en contacto con la naturaleza, con los amigos o familiares? ¿De disfrutar lo que se nos esta vedado en la semana por las obligaciones?

Cuantas veces nos preguntamos... ¿Por qué no soy feliz? La respuesta es simple...!Porque no vivimos el presente! Porque no sabemos disfrutar, no tenemos el habito de hacerlo.

¡Ya conocemos el porque! ¡Ahora sabremos que hacer para ser felices! ¡Aprovechemos cada instante, ya que no sabemos si viviremos un día mas!

La infelicidad es un estado.