

# CULTIVAR LA VOLUNTAD AYUDA A FOMENTAR

## La felicidad

Alcanzar las metas produce satisfacción, pero se requiere disciplina, planeación y organización.

Muchas de las cosas que las personas quieren lograr en la vida tienen un común denominador: la fuerza de voluntad. Esta es el insumo principal cuando nos proponemos cambiar formas de pensar, maneras de actuar y de reaccionar frente a diferentes situaciones de la vida, o cuando queremos llevar a cabo acciones concretas para lograr el cumplimiento de nuestros deseos.

La voluntad constituye un caudal de energía importante para dirigir nuestros pasos hacia donde verdaderamente queremos llegar. Desde lo más sencillo, como terminar una tarea, levantarse un poco más temprano, ordenar el cuarto, hasta otros más exigentes como aprender un idioma nuevo, resistir a las influencias negativas, dejar de fumar, decidir hacer ejercicio o controlar la ira.

Además, es un gran recurso para potenciar la capacidad de autorregular los impulsos no deseados y diferir o aplazar de manera racional y consistente las gratificaciones, que con frecuencia constituyen poderosos motivos que llevan a abandonar los propósitos.

Resistir a la 'tentación' de no continuar hace que el cerebro incorpore nuevos hábitos y no se acomode a lo que conoce, que es continuar con sus rutinas o quedarse en la zona de confort.



EL TIEMPO

**+ información**

<https://miltonochoa.com.co/home/index.php/salud/item/2750-cultivar-la-voluntad-ayuda-a-fomentar-la-felicidad>