



LUIS LORENZO

José Ángel Fernández Gómez, a la izquierda; en la mesa, Manuel Saiz Fernández y Raquel Martínez González.

Un experto recomienda buscar la felicidad en el propio interior

José A. Fernández asegura que para un camino lógico a una vida feliz es preciso conocer la propia mente

Oviedo

«La felicidad es una sensación profunda de satisfacción contigo mismo y tus circunstancias», José Ángel Fernández Gómez, que se presenta como «entrenador de la felicidad», habló ayer en el Club Prensa Asturiana de LA NUEVA ESPAÑA de emociones en una charla titulada «Las claves de tu mente». La felicidad fue el eje sobre el que giró la mayor parte de su exposición. No dejó resquicio alguno a la duda de que la felicidad está en el interior del ser humano y culpó al propio individuo de crearse problemas cuando no existen. «Ponemos requisitos a nuestra felicidad porque pensa-

mos que reside en el estatus social o en las cosas que no tenemos cuando la realidad es que nuestra actitud es la única responsable de lo que sentimos».

Para Fernández Gómez, formado en el campo de la informática y de la ingeniería nuclear, «somos lo que creemos porque nuestras creencias producen nuestras circunstancias». Por eso subraya que es fundamental conocer la propia mente para alcanzar la felicidad, pero sabe las dificultades de alcanzar este objetivo. «Nos dicen que tenemos que conocernos a nosotros mismos, pero no nos dicen lo que tenemos que mirar».

Los pensamientos forman parte de ese entramado y en muchos casos, según el entrenador, consiguen cambiar a la persona porque tienen que ver con lo que piensa de sí misma. Es decir, «las creencias sobre lo que pensamos que somos influyen directamente sobre nuestro carácter». Para resolver esto, propone conocer en profundidad las emociones. «Yo les propongo que se quieran, que se olviden de la culpa, que sigan el camino de las emociones porque están ahí para decirnos algo. Fernández Gómez fue presentado por Manuel Antonio Saiz Fernández y Raquel Martínez González.