Todos los seres humanos buscan la felicidad. Sin embargo, muchos la buscan por medios equivocados o bajo una confusión de lo que es la felicidad; por ejemplo, pensando que pueden encontrar la felicidad en el mundo material, obteniendo dinero, éxito o admiración. La filosofía, y recientemente la ciencia, coinciden en que la felicidad viene fundamentalmente de una vida llena de significado, de conexiones profundas con uno mismo y con las demás personas y de una vida espiritualmente plena. Es por ello que se ha rescatado el término griego eudaimonía, el cual nos remite a la importancia de armonizar la vida con el significado más profundo, o aquello que los griegos creían venía del alma o del espíritu y que nos vinculaba con el cosmos.