Taller Bienestar y Felicidad

Héctor Contreras
HCP Capacitación Chile

Abril 2023

Bienestar y Felicidad 3
Introducción 3
Perfiles y Estilos Sociales 5
Conocer los Estilos de Vida 5
Conocer las Ideas equivocadas sobre la felicidad 9
Reconocer La teoría del Utilitarismo. La felicidad y el Egoísmo 11
Estudiar La armonía entre los planes a futuro y vivir en el presente 12
Saber de dónde proviene nuestra felicidad 13
Céntrate en lo bueno y expresa gratitud 14
Destacar los objetivos en la vida 16
Eliminar las fuentes de infelicidad 17
Gestión del Estrés 20
Reducir las fuentes de estrés 20
Gestión del Tiempo 23
Dejar un margen de seguridad o amortiguador 23
Las Emociones 25
Por qué elegimos las emociones negativas 25
Asumir la responsabilidad y controlar tus emociones 26
La Escucha Activa 28
Saborear la vida mediante la atención plena 28
Estados de Ánimo 30
Vencer el sentimiento de culpa 30
Deshazte de tus preocupaciones 32
Cambiar los pensamientos y los hábitos 34
Encontrar la felicidad en los quehaceres 35
Fortalecer la mente mediante la meditación 36
La satisfacción de deshacerte de objetos 38
El concepto de compactar o economizar 40
Conectar con el niño que llevas dentro 41
El aire libre como fuente de felicidad 42
La creatividad y centrarse en los detalles 44
Dormir más 46
Hacer más deporte 47
Disfrutar y cumplir objetivos, en casa y en el trabajo 49
Desarrollo Personal 51
Reducir el número de amigos 51
Mantener el contacto con tus amigos 52
Pasar más tiempo con tus amigos 54
Ayudar a los demás 55
La importancia de ser amable 56
Competir no es la solución 58
Dejar de hacer comparaciones 60
Cómo salir de la Zona de Confort 62

Elegir entre probar varias actividades o sobresalir en una 62
Introducir más aprendizaje en tu vida 63
Salir de la zona de confort 64
Vida Diaria 66
El equilibrio entre la seguridad y la emoción 66
Empezar el día y disfrutar de la música 67
Simplificar tu vida 69
Pensar de manera positiva 70
Descubrir el patrón impulsor de la personalidad 72
Vivir en el presente 74
Descubrir qué te motiva 76
Capturar todos los cabos sueltos 78
Aumentar la felicidad física 79
Disfrutar los recuerdos del pasado 81
Reducir el tiempo de televisión 82
Planificación, Metas y Objetivos 84
Crear un grupo de talento 84
Vencer a la procrastinación 85
Centrarse en las Relaciones Familiares 86
Interactuar con gente nueva 87
Lecciones Aprendidas. 89
Conclusiones. 89
Contacto 89

HCP
CAPACITACION CHILE SPA

Bienestar y Felicidad

Introducción

Bienestar y Felicidad son dos conceptos que todos o casi todos buscamos, eso que todos queremos alcanzar y muchas veces no sabemos cómo.

En este taller, queremos y trataremos de mostrarte cómo los aspectos de la vida y nuestro entorno afectan intensamente nuestro Bienestar y Felicidad.

Queremos desafiarte con algunas prácticas y conductas que te permitirán disponer de más tiempo y a la vez aprovecharlo de mejor forma, poder dedicarlo a lo que más te gusta y obtener mejor provecho de ello.

Bienvenido a este primer taller y ser más feliz.

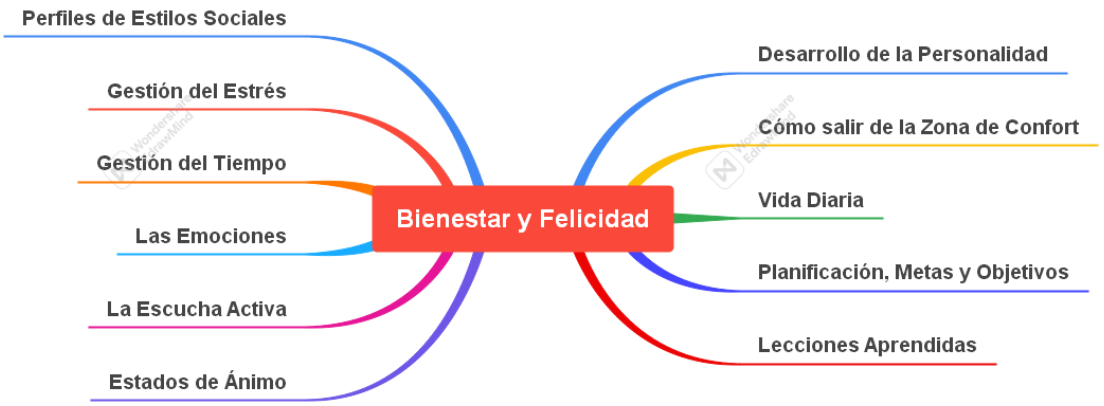
En cada desafío, haremos una propuesta para cambiar en tu vida, luego, aumentar tu Bienestar y Felicidad. No hablaremos de trivialidades, sino lo más importante de porqué hacemos las cosas, sino para ser más felices.

De nuevo ¿Por qué hacer ciertas cosas? ¿Por qué ganar más dinero? ¿Tener hijos? ¿Ser más asertivo? ¿Gestionar mejor el tiempo? ¿Por qué no logras ser más feliz?

Todo se basa en el Bienestar y en la Felicidad, según nuestra propuesta y ¿por qué no probar?

Pero ¿Por qué hacemos un e-taller de bienestar y felicidad, y lo ponemos como primer taller?

En HCP Capacitación tenemos muchos talleres, pero cuando buscamos el origen de todos ellos, encontramos la felicidad como inicio de todo. Sin felicidad, ninguno de los siguientes talleres va a funcionar, lo que no es completamente cierto.

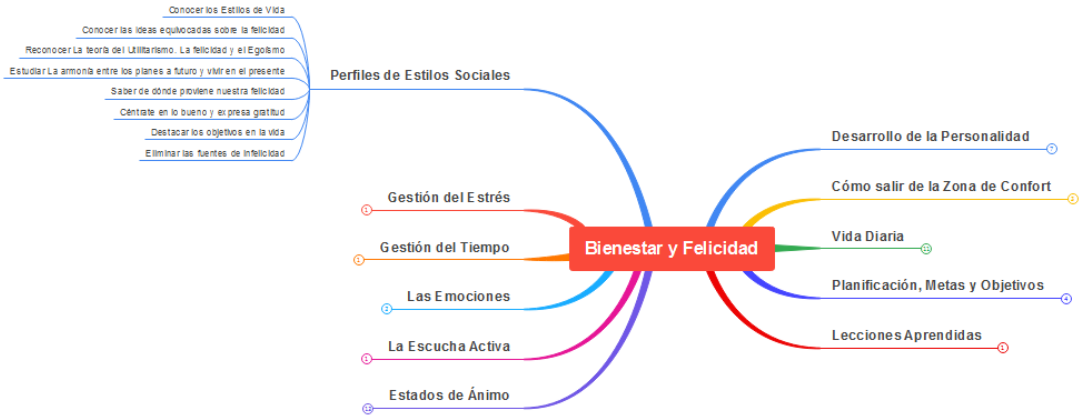


La vida solo se vive una vez, por lo que, cualquier forma de que gestionemos el tiempo, estará alineado a ese primer objetivo, a corto, mediano y largo plazo.

No deja lugar a dudas que existen muchos y variados libros de todos los temas, en especial, felicidad y actitud positiva, pero, respondamos, si es posible, por qué incrementar la cantidad de felicidad que experimentas en tu vida cotidiana es factible.

ver [artículo Bienestar y Felicidad]

Perfiles y Estilos Sociales



Conocer los Estilos de Vida

El sentido de la vida es algo filosófico. Cada manera de vivir influye directamente en la felicidad, a corto, mediano y largo plazo.

Todos nuestros cercanos y amigos son distintos, pero no muy distintos.

Algunos se concentran en su carrera profesional, otros se preocupan de su círculo más cercano, otros están más preocupados de pensar y dirigir a los demás para lograr los objetivos, cueste lo que cueste, y otros están preocupados de ser innovadores, sacar y promover la mejor idea.

¿Cómo se puede vivir así, sin planificar? , dirán algunos ¿Cómo no lo pueden hacer?, dirán otros. Otros prenden con agua, ¿reconocen ese dicho?, y otros, dirán, mi familia es lo primero y más importante.

Los que se deciden por vivir el presente, ¿son más felices? Pero eso puede llevarnos a vivir sin dinero, pero eso, ¿a quién le importa?, pero eso nos puede llevar a un estado que no es el que queremos.

Ese tema preocupa a muchos, y una forma fácil de verlo es disfrutar la vida pero alcanzando los objetivos en el futuro, de modo que no dejamos de lado uno en beneficio del otro.

Todo lo que tenemos es el presente y el futuro. El pasado ya se fué. No puedes hacer nada, aunque sí pudo contribuir a nuestra felicidad.

Disfrutar y lograr la felicidad significa que en el presente hagas lo que quieres, y a la vez, que hagas cosas que no quieres, pensando en el futuro. Estos son los dos efectos. Lo importante es que tán eficiente seas y lo claro que tengas tus metas.

Es casi como tener un auto, un viaje. No será bueno hasta que lo cuides y funcione bien, o lo disfrutes, y que sea eficiente; y por otro lado, que sepas a dónde vas. Estas son tus metas. Lo ideal es tener un gran auto o un destino claro.

Este puede ser, divertirse en el presente, alcanzar el mayor número de logros en el futuro, o una combinación. En teoría, este es el sentido de la vida.

¿Pero qué hace la mayoría? Tenemos algunas combinaciones posibles.

La primera es un individuo eficiente, pero sin metas. No consigue mucho, porque no puede alcanzar algo sin saber lo que busca. Los objetivos no se cumplen por casualidad. Este tipo de persona tampoco disfruta, porque se preocupa y planifica, pero en bucle, sin avanzar. Hasta para divertirte necesitas metas. ¿Qué te gusta hacer? ¿Cómo te gusta pasar el tiempo?

La segunda categoría es la persona que casi lo hace bien. Es eficiente. Tiene metas y las va consiguiendo, pero se olvida de disfrutar. Lo que le falta es marcarse algunas metas relacionadas con el placer, y no solo con su carrera profesional. ¿Eres tú?

En el tercer grupo encontramos a los que no se han planteado nada de esto. No tienen objetivos en la vida ni se organizan bien. Se dejan llevar y van reaccionando a los problemas que surgen, pero nunca toman el mando. Seguramente no crean que pueden tomar las riendas de su vida. Cuentan con que les sucedan cosas negativas, y así es. Estos son los pesos muertos desencantados. Espero que no sea tu caso. De hecho, si estás en este curso, seguro que no lo es. Si eres uno de ellos, no te preocupes: Empieza por marcarte algún objetivo y luego trabaja la gestión del tiempo, para que puedas cumplirlo.

El cuarto es el grupo del soñador frustrado. Tiene metas, pero no se cumplen por su falta de eficacia individual. Es demasiado desorganizado para conseguirlo. Puede ser el caso de un artista, una persona creativa, o alguien con la mala suerte de no haber aprendido a gestionar el tiempo. Si te identificas aquí, ya has dado un paso importante. Ahora te falta aprender a gestionar el tiempo.

La categoría cinco es la persona que no tiene objetivos ni eficiencia, pero se las arregla para pasársela bien. Son los hedonistas. Tenemos que admitir que envidiamos su capacidad de divertirse, vivir en el presente y no preocuparse por las consecuencias, pero consideramos que esto no es sostenible. Más adelante quizás se arrepientan de no haber pensado a largo plazo. Puede ser que lo hagan, y les deseamos lo mejor, pero sí que nos preocupan. Creemos que limitarse a vivir el presente es arriesgado. Pues estos son los hedonistas.

La última combinación es la que recomendamos, la del triunfador feliz. Tiene metas claras. Sabe lo que quiere conseguir, qué le gusta hacer y qué le gustaría hacer todavía más. A partir de ahí, cuenta con sistemas eficientes, e intenta buscar un equilibrio entre disfrutar del presente y alcanzar objetivos en el futuro. La felicidad máxima tanto en el presente como en el futuro.

Para empezar, que te plantees estas tres preguntas. ¿Cómo es la relación actual entre tu placer y tu realización? ¿Tienes objetivos claros, para realizarte y para disfrutar? ¿Cuál es tu nivel de eficiencia y organización?

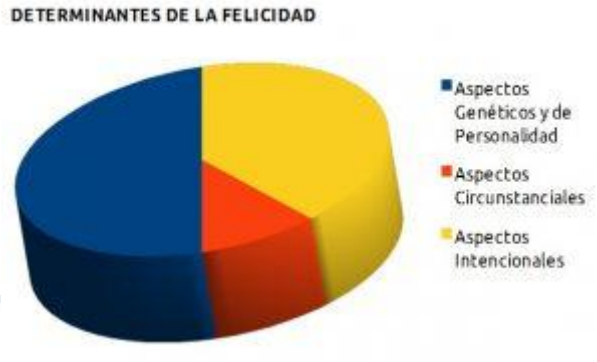
ver [artículo Perfiles y Estilos Sociales]

Conocer las Ideas equivocadas sobre la felicidad

En este curso queremos dar un repaso a las falacias que circulan a la hora de pensar en la felicidad, y qué podemos hacer para cambiar nuestra perspectiva.

La primera es que no podemos aumentar nuestra felicidad. Existe la creencia de que eres como eres y que no puedes hacer nada; algunos simplemente son más felices que otros.

Esto es verdad, pero solo en parte. Un 50 por ciento de la felicidad está determinado genéticamente y es invariable; un 10 por ciento depende del entorno y las circunstancias en las que vivimos y es difícil de modificar; y el 40 por ciento restante, casi la mitad de la felicidad, está sujeto a las «actividades voluntarias» que elegimos conscientemente. Tus acciones marcan la diferencia, de ellas depende el 40 por ciento de tu felicidad.



Relacionada con la primera falacia de que no puedes hacer nada, existe una segunda que enuncia que no puedes ser feliz a menos que hayas sentido la infelicidad.

Para poder apreciar las cosas buenas, tienes que haberte sentido miserable, para tener con qué compararlas. Sí es cierto que si tuviste una vida muy desdichada, apreciarás más las cosas buenas, pero sea cual sea tu situación, puedes conseguir más alegrías sin tener que compensarlas con cosas negativas. Siempre y cuando sepas qué es la infelicidad, ya tienes suficiente como para introducir más felicidad en tu vida.

La tercera falacia es que el dinero da la felicidad.

Está demostrado que ganar la lotería causa un efecto positivo solo a corto plazo, porque no sabemos lidiar con un cambio repentino. No estamos preparados para ese mundo nuevo. Es un estilo de vida que no nos hemos ganado, así que esto suele acabar mal. ¿Y qué pasa si es un poco de dinero? ¡Con eso sí que podemos lidiar!

Por ahora basta con decir que los estudios demuestran que si eres muy pobre, si necesitas comida, el sitio donde vives es demasiado frío o estás preocupado por tu seguridad económica, el dinero sí que trae la felicidad, pero para la mayoría, a los que nos va bien, un dinero extra no significa más felicidad. Eso es lo que concluyen los estudios.

¿Pero, porqué pasa eso? El precio que tienes que pagar para tener dinero extra supera el beneficio que obtienes. El dinero no es la respuesta. Esta sería una respuesta sencilla, pero no muy esperanzadora.

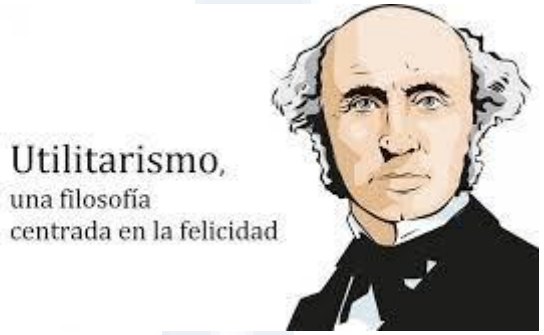
La cuarta idea equivocada es que si persigues la felicidad, puedes encontrarla.

En cierta manera, este curso trata acerca de perseguir la felicidad, pero en general, estamos hablando de dar con las condiciones propicias para que ocurra: ver más a tus amigos, aprender habilidades nuevas, entre otras. Son actividades prácticas que puedes llevar a cabo para generar felicidad. Pero si la persigues demasiado, puedes asustarla. No renuncies a ser más feliz. Puedes hacerlo, pero no pienses que lo conseguirás con más dinero o a la fuerza.

Sin embargo, sí existen muchas maneras de mejorar el entorno para que tu felicidad crezca, y es lo que veremos en este curso.

Reconocer La teoría del Utilitarismo. La felicidad y el Egoísmo

La teoría del utilitarismo, enuncia que en lugar de concentrarte en tu propia felicidad, deberías maximizar la felicidad de todo el sistema.



Si un pequeño gesto por tu parte que te cuesta poco tiempo o dinero significa mucho para otra persona, deberías hacerlo. Por supuesto, esto te hace feliz a ti también, así que todos ganan.

De igual manera, puedes decir que no a algo que te haría infeliz, aunque sea bueno para otra persona, si las desventajas para ti son mayores que el efecto positivo en el otro. Debes velar por el número uno.

Considera siempre qué es mayor. ¿El costo para ti? ¿O los beneficios para el otro? Dale la vuelta. ¿Qué pasa si algo te hace feliz, pero es negativo para otra persona? ¿Está justificado? ¿Y si te hace muy feliz y para él es una nimiedad? ¿Estaría bien? La teoría del utilitarismo dice que sí. Pero, si tomas esto al pie de la letra, acabarás robándoles a los ricos porque su fortuna vale más para ti que para ellos, y no sería buena idea.

Entonces, te recomendamos que consultes a la otra persona. «Me harías un gran favor si le mencionaras a tu jefe que estoy buscando trabajo, y a ti no te costará mucho. ¿Podrías ayudarme?», y si el otro sigue la teoría del utilitarismo, te hará ese pequeño favor tan importante para ti.

Las actividades que aumentan tu nivel de felicidad no deberían causar desventajas para los demás. No deberían hacerlo a menos que les consultases.

Cuando consideres hacer algo que no te conviene, considera siempre el beneficio del otro. ¿Qué puedes hacer que no te cueste nada y que signifique mucho para otra persona?

Piensa en la gente que conoces y qué podría ser importante para ellos.

Por otro lado, ¿te está pasando? ¿Haces cosas que te perjudican solo para contentar a los demás? En ese caso, di que no.

Estudiar La armonía entre los planes a futuro y vivir en el presente

Al estudiar la conexión que existe entre el dinero y la felicidad, ¿Los que tienen más dinero son más felices? ¿Cómo viven su vida? ¿Qué van a hacer después?

En general, es que trabajan mucho y en realidad no disfrutan. Ahora mismo no disponen de mucho tiempo libre ni para su familia.

Su plan consiste en obtener la recompensa más tarde, al vender su empresa u obtener una buena pensión. ¿Pero es un buen plan?

Los que trabajan muchas horas, y no les gusta lo que hacen. Por la noche, llegan exhaustos a casa. Nunca ven a sus hijos ni a su mujer. Dicen que vale la pena porque se van a jubilar temprano y su pensión será muy buena. ¿De verdad? ¿Qué va a hacer?

Todos estos años trabajando se ha olvidado de cómo divertirse. Para poder jubilarse antes, apenas ve a su familia y no tiene tiempo libre. Está pagando un precio muy alto. Si es que alguna vez llega a jubilarse. Ahora mismo están posponiendo la jubilación porque la escuela de su hijo es muy cara. Siempre encuentran un motivo para seguir trabajando.

La respuesta no llega con la jubilación. No tienes que hacer algo que odias durante 70 horas a la semana para ser feliz más adelante. No conviertas el dinero en una obsesión, y ten un trabajo que te guste.

¿Y qué pasa con ese que se las arregla para vender su empresa por millones? Sí, es el sueño de muchos. Sin embargo, en el proceso, él y su mujer se separaron, trabajaba muchas horas y sufría mucho estrés.

Cuando vuelven de viajar por el mundo, fundan otra empresa, y vuelven a trabajar sin parar. Les encanta. Estar de vacaciones permanentes les resultaba aburrido. Si trabajas en un banco o creas tu propia empresa, debería resultarte divertido.

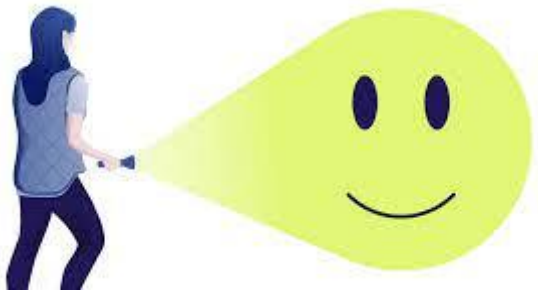
Si haces algo con lo que no disfrutas, solo para tener dinero más tarde, existe el riesgo de que no lo consigas. Y aunque lo hagas, ya estarás aburrido. Tienes que divertirte en el proceso. Pagar un pequeño precio por el éxito vale la pena. De hecho, es básico. Pero pagar un precio elevado es muy arriesgado, y nada sensato. ¿Qué puedes hacer, en definitiva?

No dejes que el dinero sea un objetivo a largo plazo. Sí, asegúrate de poder pagar el alquiler y ahorrar para una pensión, pero no bases tus planes a largo plazo en enriquecerte o jubilarte temprano.

El tiempo presente es más importante que la posibilidad de tener dinero en el futuro. Un trabajo satisfactorio prima sobre un buen sueldo más adelante. Los amigos se anteponen a ganar dinero. Piensa en tu plan a largo plazo y asegúrate de que incluya calidad de vida a corto plazo.

Saber de dónde proviene nuestra felicidad

Vamos a ver dos técnicas para conseguir la felicidad: observar y repasar.



La primera consiste en observarte durante la jornada. Para saber qué te hace feliz, puedes ir tomando notas en un diario. Esto es de mucho provecho, porque entonces vas a poder añadir a tu vida más de lo que te hace feliz.

Y te van a sorprender los pequeños detalles que contribuyen a tu felicidad. Desde los pájaros que cantan por la mañana, hasta el saludo de tus compañeros cuando entras en la oficina. El sabor de ese café; o contemplar el dibujo que colgaste en la oficina, hecho por tu hijo cuando tenía tres años, ya hace 15.

Esta lista te ayuda a mantener la atención en el presente a lo largo de la jornada, y te recuerda todo lo bueno que tienes en la vida. Y es fácil olvidarse de agradecer todo ello.

La segunda técnica consiste en repasar lo que has hecho al final del día.

Primero, sin mirar el diario, y aunque no tengas uno, reflexiona durante cinco minutos sobre todo lo bueno que te ha pasado hoy. Este podría ser tu pequeño ritual, un hábito para cada noche antes de ir a dormir. Piensa en tres cosas que hayan pasado hoy por las que tendrías que estar agradecido.

Y no vale un lugar común, tipo «mi familia» y «la salud», sino detalles más específicos: una charla por teléfono con tu madre, una risa con tu hijo, el hecho de que estás en forma como para subir esa cuesta en bicicleta y llegar entero a la cima.

Además, si has tomado apuntes durante el día, aprovecha para leerlos. Así se obtiene el doble de felicidad por cada elemento de la lista. Lo notaste mientras sucedía y ahora lo puedes revivir.

Si vives con tu pareja, hagan esta tarea acompañados. Si cada uno recuerda tres cosas, también obtienen felicidad por lo que ha vivido el otro.

Consigue un diario y empieza mañana mismo a recopilar tus pequeños momentos de felicidad.

Ponte una alarma en el teléfono para dedicar cada noche cinco minutos a pensar en las cosas buenas del día.

Céntrate en lo bueno y expresa gratitud

En la actividad de hoy, plantea qué funciona bien en tu vida, no solo hoy, sino en general.

Intenta crear una lista con todos los motivos por los que te sientes agradecido. Incluye detalles pequeños, como la fruta de tu jardín, las vistas desde la ventana, el olor y el sonido del mar cuando paseas a tu perro, y grandes conceptos como la salud, tus hijos, tus mascotas, tus amigos. Quizás tendría que haber mencionado a los amigos antes que las mascotas.

Algunos prefieren separarlas por categorías, como mundo físico, mental, emocional y espiritual, o, trabajo, familia, amigos y uno mismo. Cuando empieces a enumerar tus elementos, vas a decidir cuál es la mejor manera de organizarlos.

Si los distribuyes en categorías, no te vas a olvidar de nada, y no te puedes quedar corto en ninguna. Por ejemplo, no te olvides del lado emocional de tu vida o de tu familia.

La lista tiene tres funciones. Al escribirla, te sentirás bien. La puedes leer cuando quieras, para recordarte todos los motivos que tienes para estar agradecido. Y tercera, te ayuda a distinguir de dónde proviene tu felicidad y cómo puedes hacer para conseguir más.

¿Qué podrías hacer para incluir en la lista más motivos? ¿Se te ocurren razones parecidas que puedes incorporar también?

Por ejemplo, si ves que la mayor parte de tu felicidad viene de actividades al aire libre, plantéate cómo pasar más tiempo en el exterior y todo lo que podrías hacer en el campo.

Y si estás casado o vives con tu pareja, ambos podrían crear listas y combinarlas. Seguro que es un proceso divertido, y pueden contrastar si se olvidan de algo. ¿Puedes añadir a tu lista algo de la suya?

Además, quizás te des cuenta de que has apuntado muchas actividades que ya no sueles practicar, o de las que incluso te habías olvidado. ¿Cuándo fue la última vez que diste un paseo en bici, hiciste un picnic o fuiste a patinar?

Recupera esas actividades. Escríbelas en tu diario para encontrar tiempo para ellas.

Ahora, fíjate en la lista. ¿Se relaciona más con hacer o con tener?

Me atrevería a decir que tu felicidad proviene más de lo que haces, es decir, de cómo pasas el tiempo, y no por lo que tienes o posees.

Por ejemplo, un buen auto te hace feliz durante los primeros días, al verlo en la entrada de tu casa, pero después, la felicidad que obtienes de él se relaciona con los paseos y las vueltas con tus amigos que hagas. Lo que te hace feliz son las actividades que el auto te permite realizar, y no el propio auto.

Por eso, si queremos ser felices, el tiempo es más importante que el dinero. Empieza a escribir la lista de aspectos que te hacen feliz. Puedes hacer una lluvia de ideas con tu pareja, y no te preocupes si no completas la lista. Solo queremos que empieces ya y la vayas revisando de vez en cuando. Dedícale tiempo quizás el fin de semana, mientras tomes el aire, o cuando estés de vacaciones y tengas mucho tiempo libre.

Revísala cada fin de año antes de empezar el nuevo, o edítala cuando descubres un motivo que añadir.

Guárdala en una carpeta o en un cuaderno que te guste y a la vista, para que te den ganas de leerla y editarla de vez en cuando.

Ahora, empieza por conseguir un cuaderno donde apuntar tu lista. ¡Vamos!

Destacar los objetivos en la vida

Un factor relacionado con la felicidad es la sensación de que progresas hacia un objetivo bien definido.

Poder construirse una casa, no solo por el hecho de tenerla, sino por la satisfacción de ir viendo cómo va tomando forma poco a poco. O imagina lo bien que te sentirías al formar parte de una expedición que se prepara para escalar el Everest.

Esa sensación de trabajar e ir avanzando hacia algo mayor es lo mejor, y hay muchas maneras de sentirla.

Puedes elegir entre muchos proyectos u objetivos: redecorar una habitación, escribir un libro, organizar una banda de música, cosechar verdura en tu jardín, montar una página web para la bisutería que diseñas, o aprender un idioma.

Cualquier objetivo que tome un poco de tiempo. Durante el proceso, vas a tener la sensación muy agradable de que estás avanzando hacia la meta.

Empieza por establecer esas metas, tanto personales como profesionales, y escríbelas. No alcanza con retenerlas en la cabeza.

Al ponerlas por escrito, te estás comprometiendo. Entonces tendrás un propósito hacia el que avanzar, y obtendrás esa sensación placentera de progreso. La mayoría no tiene ningún propósito. Solo se dejan llevar y van reaccionando ante los obstáculos, así que no saben hacia dónde se dirigen ni si van a llegar.

Lo bueno es que las metas suelen autocumplirse, por dos motivos.

El primero es lo que denominamos el «efecto de imán». Sin saberlo, cada día vamos tomando pequeñas decisiones, y si tienes un destino programado en el inconsciente, las decisiones van a ponerte en la dirección correcta hasta que lo alcances.

La segunda causa es que tener metas claras que te motiven te llevará a mejorar en cuanto a la autodisciplina y la asertividad. ¿Para qué te vas a preocupar por la disciplina si no apuntas a conseguir nada?

En cuanto cambies el chip, nada ni nadie se interpondrá en tu camino, y será más fácil que consigas algo que te valga la pena. Dedica unos minutos a plantearte algunas metas: objetivos ambiciosos que quieras alcanzar y que te hagan sentir bien durante el proceso.

Combina metas personales y laborales, y pequeñas y grandes, para sentir que vas progresando rápidamente en las pequeñas (como redecorar una habitación), y tener una sensación agradable al trabajar en las mayores (por ejemplo, escribir un libro o aprender un idioma).

Haz la lista ahora mismo. Si escribes, estableces un compromiso.

Esta lista no solo te hace más feliz al cumplir con tus logros, sino también durante el proceso, así que empieza ya, con categorías como «casa» y «trabajo» y «pequeñas» y «grandes».

ver artículo Planificación, Metas y Objetivos

Eliminar las fuentes de infelicidad

Un método sencillo de aumentar tu felicidad es deshacerte de lo que te hace infeliz.

Por ejemplo, amigos que en realidad no lo son, personas que te molestan, te deprimen o te decepcionan. Quizás te dan pena, no te atreves a hablar con ellos o sigues dándoles otra oportunidad, pero escucha: es tu vida, y te fallan, así que déjalos, no los invites, di que estás ocupado para verlos.

Lo que te produce infelicidad también pueden ser situaciones, equipos o círculos de los que ya no quieres formar parte. Ya no tienes nada que ver con ellos, te aburren o los integrantes han cambiado y ahora te resultan fastidiosos.

Quizás aceptaste participar en la gestión, pero ahora te arrepientes. Pues es hora de pedir que busquen a otra persona. ¿Y si no lo consiguen? Pues van a tener que hacerlo, y seguro que lo consiguen. No te sientas culpable. Ya has cumplido tu parte, y tienes que hacerte cargo de tu vida. Aunque te parezca egoísta dejarlos, también ellos son egoístas por presionarte para que te quedes y ayudes a llevar el grupo.

Hay una diferencia entre ser egoísta y cuidarse. Ser egoísta implica que perjudicas a los demás más de lo que ganas tú. En nuestro caso, si dejas una actividad no les estás haciendo tanto daño. Enseguida van a encontrar a otra persona, y quizás sea mejor que tú.

Incluso puede pasar que se olviden de ti. Les va a ir bien, y tú tendrás tiempo para una actividad nueva que te hará feliz.

En el trabajo, quizás lo que te molesta es un proveedor o un cliente. Seguro que hay proveedores mejores. Empieza a buscar ya. En cuanto a los clientes, este es un tema más espinoso, pero puedes evaluar si vale la pena despedir a uno que otro cliente.

Si te produce infelicidad por cualquier motivo: porque te acosa, te molesta, no es digno de confianza, es quisquilloso o no deja de cambiar de opinión, lo que sea, seguro que no sacas beneficios de él, así que considera subir el precio para que, o se vaya, o valga la pena trabajar con él. Eso da satisfacción.

¿Y qué pasa con los compañeros de trabajo que te hacen infeliz? No te puedes deshacer de ellos, aunque sí puedes evitarlos o cambiar de oficina. Como última opción, podrías ser asertivo y decirles qué es lo que te molesta y te hace infeliz.

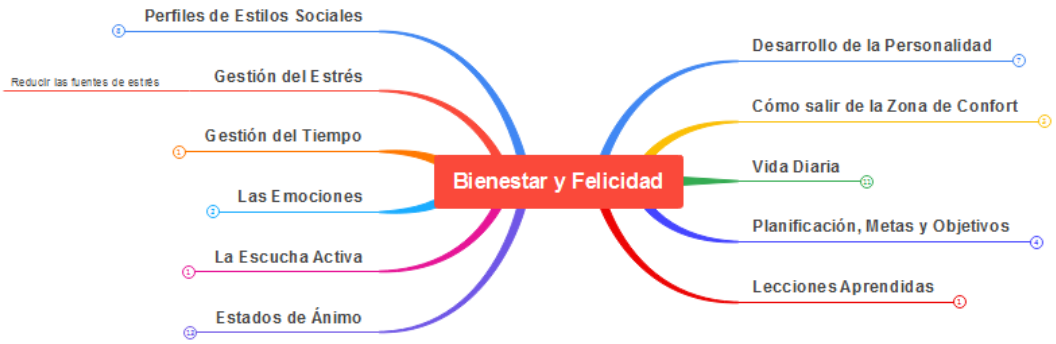
Este también es otro tema. Los equipos siempre atraviesan estas situaciones, pero tienes dos opciones.

Reduce tu contacto con los compañeros molestos, o cambia tu manera de interactuar con ellos. También puedes combinar ambas.

Piensa en lo que te causa infelicidad y decide si es posible reducirlo o deshacerte de ello por completo. ¿Cuándo te cuesta decir que no? ¿Qué precio estás pagando por no decir que no? ¿Cuándo vas a cambiar las cosas?

HCP
CAPACITACION CHILE SPA

Gestión del Estrés



Reducir las fuentes de estrés

Una fuente típica de infelicidad que deberías reducir es el estrés. Analiza cuáles son tus mayores fuentes de estrés y cómo puedes mitigarlas.

Las principales causas de estrés son los cambios de casa y de trabajo, y suelen venir de la mano, aunque, por suerte, no ocurren muy a menudo. A la mayoría, lo que nos provoca una sensación de estrés son los pequeños hechos cotidianos.

Veamos una lista con los 10 factores más comunes del día a día ante los que puedes reaccionar para solucionarlos. Prepara lápiz y papel, y ve anotando las soluciones que se te ocurran mientras las vamos explicando.

La primera fuente son las fechas de entrega, que te tienen pensando en si serás capaz de cumplirlas. La solución es desglosar el trabajo en partes más pequeñas y completar una cada día. Si vas siguiendo el plan, sabrás que todo va bien. En el peor de los casos, al preparar el plan puedes descubrir que no te da tiempo a completarlo, pero al menos ya lo sabes.

La segunda fuente de estrés son las pequeñas tareas sin acabar que te asaltan cuando intentas relajarte. Para mitigar esta causa de estrés, apunta una lista de asuntos pendientes, y así no tienes que preocuparte por recordarlos. No hablamos de que los completes, simplemente apúntalos.

La tercera fuente son las tareas que sabes que no deberías hacer, o con las que no estás de acuerdo, pero que no has rechazado. La solución es decir que no, y nunca es demasiado tarde. Si tomas una decisión precipitada y accedes para después arrepentirte, siempre puedes decir que has consultado la agenda o reflexionado mejor, y que por desgracia, no tienes tiempo o no te agrada hacerlo.

La cuarta es la multitarea, hacer más de una actividad en simultáneo. Esto solo supone más estrés, porque nuestro cerebro no está diseñado para trabajar así; lo mejor es hacer una lista y concentrarte en un asunto por vez.

La quinta fuente de estrés cotidiano, y me pregunto si la sufres, es tener la mesa desordenada, y quizás también la casa. Muchos dicen que tener la mesa o la casa desorganizada no les estresa, pero cuando ordenan, se sienten mejor, así que quizás sí les causaba estrés sin que se dieran cuenta. Aunque fuera muy poco, todo cuenta. Ordena. Eso reduce tu nivel de estrés y aumenta tu felicidad.

La número seis son los proyectos colosales pendientes de resolver. No procrastinar es una habilidad importante que todos debemos adquirir, por el bien de la productividad como en busca de sosiego y felicidad. No te vamos a dar la solución ahora. Este tema merece una explicación más extensa que veremos en otro momento.

La número siete son las interrupciones cuando tienes apuro por terminar, y aunque la respuesta es minimizar y manejarlas, en realidad el problema es que estás terminando una tarea rápido. Por eso te estresa que te interrumpan. La solución también es evitar la procrastinación. Si no trabajas a última hora, y tienes tiempo suficiente, te sentirás bien y bajo control, y una interrupción no te incomodará. ¿Puedes empezar tus tareas antes para acabar con antelación?

La número ocho son los arrebatos de pánico cuando surgen varios imprevistos a la vez, y sí, esto es estresante. Si te suele ocurrir, resuelve la crisis concreta, pero da un paso más y piensa por qué te aparecen tantos imprevistos Busca las causas de algunos de ellos, al menos. Es preferible no tener un auto poco fiable a la par que unos compañeros que no aparecen cuando los necesitas, un teléfono que a veces no se enciende, y la cartera sin dinero, todo a la vez.

La novena causa de estrés es la gente que no para de hablar cuando estás ocupado. Que no capten las indirectas es muy estresante. Te dan ganas de gritar «¡Vete!», pero la respuesta no es esa. Con calma y asertividad, expresa «Dave, me encantaría seguir hablando de tu gato, pero tengo este proyecto y me preocupa no llegar a acabarlo para mañana. ¿Podemos hablar después?» Coméntale lo que estás haciendo y sugiere posponer la conversación. No tiene por qué molestarle. A veces no te queda otra que decírselo.

La última causa de estrés cotidiano es ir con retraso y no poder hacer nada. Nos estresa estar en un embotellamiento y llegar tarde, o que la impresora se atasque justo cuando la necesitamos. Parece que hubiera un sensor para la urgencia. Por eso se estropea todo. Por supuesto, la respuesta es contar con más tiempo para tu trayecto, para imprimir. Date un margen de tiempo para no vivir estresado.

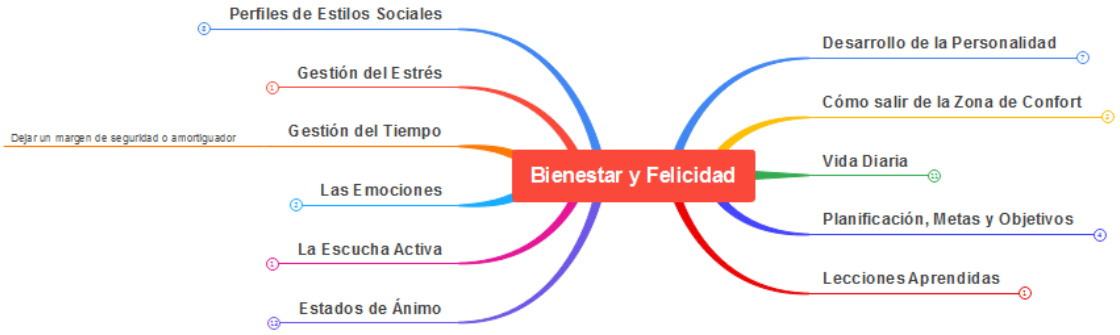
El mejor método para deshacerte de las fuentes de estrés es pensar cuál de estos factores te estresan.

Toma notas y empieza a reaccionar como te sugerimos. Elimina tus fuentes de estrés diarias y deja que la felicidad te atraviese.

ver [artículo Cómo Manejar el Estrés]

HCP
CAPACITACION CHILE SPA

Gestión del Tiempo



Dejar un margen de seguridad o amortiguador

Vamos a hablar de una idea importante que mencionamos al comentar el tema del estrés, la gestión del tiempo.

Siempre creemos que la gestión del tiempo consistía en llegar a la reunión con un minuto de margen, y que hacerlo antes era una pérdida de tiempo, pero, de hecho, es mejor llegar a tus citas con 15 minutos de margen, y si vas en auto, quizás incluso con media hora, para no ir estresado. Y no solo por el estrés. El tiempo extra no se desperdicia.

De hecho, verás que es la mejor parte de tu día. Puedes hablar con gente con la que normalmente no hablarías, o pasear tranquilamente, pensando o incluso disfrutando de las vistas.

Si la gente y las vistas son aburridas, puedes escribir un email desde el celular, y aprovechar el tiempo.

Llegar antes te da una sensación de control, casi de paz, en la vida.

Siempre tenemos que recordarnos activamente que necesitamos un tiempo de margen, ya que el optimismo nos hace creer que podemos hacer todo más rápido que la realidad.

Por ejemplo, pensamos que reservar un hotel me va a tomar cinco minutos, y en realidad tardó 20. Si creemos que lo podemos hacer justo antes de una reunión, acabaremos estresados, pero si planeamos llegar a la reunión media hora antes, aunque la reserva del hotel nos tome más tiempo de lo planeado, no hay problema.

Por cierto, llegar temprano a las citas es muy importante. Si vas de camino a la sala de reuniones con tiempo suficiente, y te paran para pedirte una opinión, aunque sientas la tentación de responder «Sí, tengo cinco minutos, que en realidad serán 10», no lo hagas.

Si no hubieras pasado por ahí, nadie te habría interrumpido, así que no es algo transcendente.

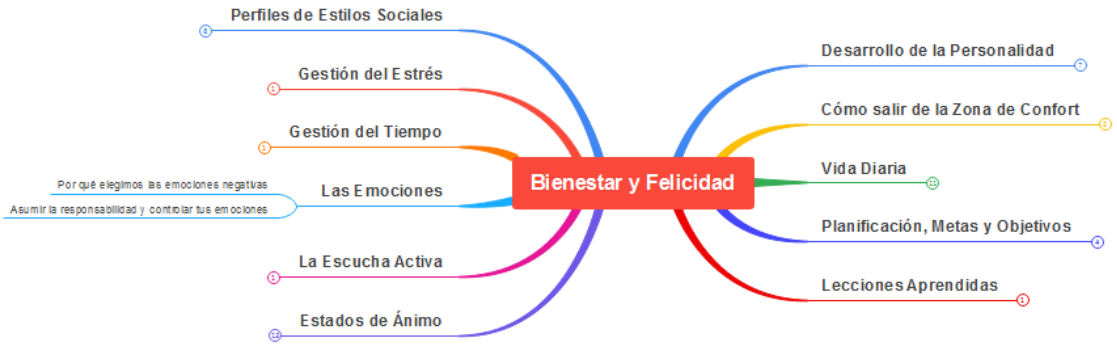
Responde «Jorge, lo siento, pero voy de camino a una reunión. ¿Podemos hablarlo a la tarde?»

Llega a la reunión antes de hora, no a la hora justa.

ver artículo Gestión del Tiempo

HCP
CAPACITACION CHILE SPA

Las Emociones



Por qué elegimos las emociones negativas

Hablemos de las emociones negativas. Tu felicidad está ahí, como el sol que brilla, pero el problema es que, de vez en cuando, las nubes lo tapan. Las nubes son tus emociones negativas. Si puedes disminuir la cantidad de nubes, la felicidad podrá brillar de nuevo.

¿Pero cómo podemos mitigar las emociones negativas? ¿Podemos controlar las emociones? ¿O brotan sin más como reacción ante lo que nos ocurre?

La mayoría de las veces, puedes influir en tus emociones negativas. Las eliges sin darte cuenta, porque, aunque son emociones que te hacen infeliz, crees que ganarás algo con ellas.

En algún lugar del inconsciente, crees que esa emoción te aporta un beneficio. Por ejemplo, crees que enfadarte te hace más fuerte o que te sentará bien para desahogarte. Crees que la culpa te hace mejor persona, porque te obliga a cambiar de conducta o porque te sientes mal por lo que has hecho.

Crees que preocuparse es útil, porque seguramente tomarás alguna medida para solucionar lo que te preocupa. Pero estas percepciones son falsas.

Emparejamos cada emoción negativa con una recompensa, pero esta siempre es falsa. Si eres consciente, empezarás a resistirte ante estos bandoleros de la mente, que te roban la felicidad. No podrás deshacerte de ellos de inmediato, pero puedes limitarlos.

Date 20 segundos para regodearte en ira, culpa o preocupación, pero después piensa qué vas a hacer, y elimínalos. Por seguir con las tres emociones que mencionamos, creo que ya sabes que la ira no te hace más fuerte. Muchas veces te hace cometer errores de los que te arrepientes.

La culpa es una excusa para seguir teniendo malos hábitos en vez de cambiar. De hecho, también hay un relato dedicado a la culpa.

Y la preocupación suple a la acción. Te permite fallar y pensar «Al menos lo intenté».

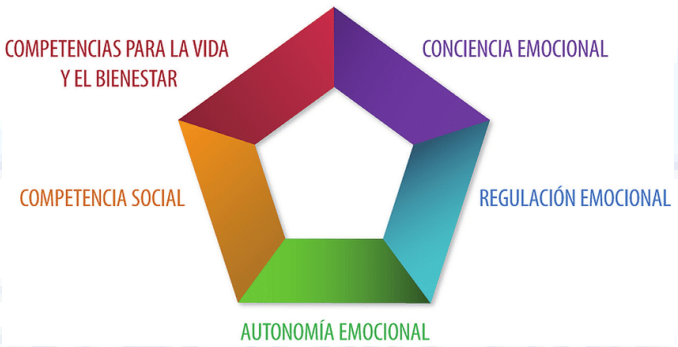
Deja de preocuparte y actúa, y te sentirás mucho más feliz.

Este es tu reto para hoy.

ver [artículo Las Emociones]

Asumir la responsabilidad y controlar tus emociones

Cómo asumir responsabilidades. Los niños y los adultos se diferencian porque los adultos asumen la responsabilidad de lo que les ocurre, lo que hacen, lo que dicen y lo que piensan.



Los niños dicen «No queda más leche», cuando acaban de bebérsela toda, o «Le pegué porque me enfadó» o «No es mi culpa que esté todo desordenado. Yo soy así».

Algunos trasladan estas excusas a la vida de adultos, como si no pudiéramos hacer nada, pero no es verdad.

Si algo te hace infeliz, el primer paso es darte cuenta de que evitarlo depende de ti y solo de ti.

Si alguien te molesta, en vez de pensar «Me irrita mucho», replantéalo como «Me estoy irritando por él» o incluso «Me permito irritarme por él». Es una diferencia sutil, pero te da el poder de elegir una reacción diferente.

Tienes varias opciones entre las que puedes elegir. No irritarte, o pedir con calma que cambie su comportamiento. En cualquier caso, eres responsable de cambiar la dinámica de la situación.

«No me tengo que enojar si no quiero», o «Yo elijo si enfadarme o no, y ahora elijo no enfadarme».

La próxima vez que un conductor agresivo te adelante, presta atención. Piensa cómo te sientes, asume el control y mentalízate: «No tengo que enfadarme si no quiero. Seguro que tiene un mal día o tiene prisa por algún motivo. Problema suyo, yo voy a seguir tranquilo». No involucrarse y mantenerse al margen de la situación hará que te sientas bien.

La frase de que enseñamos a los demás cómo deben tratarnos. Aunque en el mundo hay gente buena y gente mala, si permitimos que la mala nos trate mal, continuará haciéndolo, y cada vez peor.

Desde el punto de vista de la felicidad, asimila que eres tú quien elige tus pensamientos, tus actos y lo que te pasa, y no te regocijes en la infelicidad de que no puedes hacer nada.

¿Cómo dice la frase? «Concédeme serenidad para aceptar lo que no puedo cambiar, fortaleza para cambiar lo que soy capaz de cambiar y sabiduría para poder distinguir lo uno de lo otro».

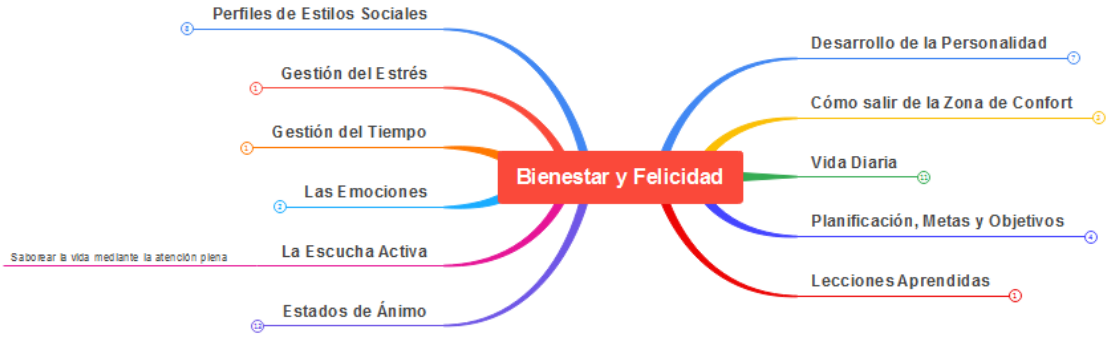
Si no puedes hacer nada, no te preocupes ni te enfades por ello: olvídalo. Ocurre al ver muchas noticias en televisión.

Pero si puedes hacer algo, no permitas que la situación continúe. Pronúnciate. Di algo tranquila y educadamente.

Plantéate cómo asumir la responsabilidad ante lo que sientes y haces, qué podrías superar por completo y qué podrías cambiar, en vez de asumir que no tienes ninguna alternativa.

ver artículo Gestión de las Emociones y los Estados de Ánimo

La Escucha Activa



Saborear la vida mediante la atención plena

Últimamente se habla mucho de la atención plena, y la base es la idea de vivir en el presente.

Es difícil de conseguir, porque estamos constantemente distraídos haciendo planes o especulando sobre el futuro, y volviendo sobre el pasado.

Vivir en el presente, ser consciente de ti mismo en el presente, requiere mucha práctica. Siente la silla en la que estás sentado mientras lees. Siente la ropa que llevas en el cuerpo. Siente el aire mientras entra y sale de los pulmones. Sé consciente de ti mismo mientras lees.

Estás aquí y ahora en esta habitación. No pienses en lo que va a pasar mañana ni en lo que pasó ayer. Concéntrate en este curso al 100 por ciento.

Es fácil durante un momento, pero nos cuesta sostenerlo más tiempo. ¿Por qué preocuparse por esto? ¿Por qué todo el mundo habla de la atención plena?

La respuesta es que lo único real es el presente. Si dedicas mucho tiempo a pensar en el pasado o el futuro, pasas como un sonámbulo por la vida, porque no son reales. Céntrate en el presente todo lo que puedas.

Ocasionalmente, planifica el futuro y asegúrate de que vas en la dirección correcta. Es como cuando haces senderismo: no vas mirando el mapa todo el tiempo. Solo lo compruebas de vez en cuando, y vuelves a disfrutar del paisaje que te rodea.

También existe la teoría de que todas las emociones negativas pertenecen al pasado o al futuro, pero la felicidad verdadera solo se puede encontrar en el presente. Sentimientos como el arrepentimiento o la pena corresponden al pasado, mientras que la preocupación y el miedo, al futuro.

Igual crees que el miedo se puede sentir en el presente, por ejemplo si un tigre entrara de repente en la oficina. En ese caso tendrías que reaccionar, y no habría ni tiempo para sentir miedo. El miedo vendría de pensar qué podía pasarte en el futuro próximo.

Existe un concepto llamado flujo, que describe que cuando estás absorto con algo, como escalar, montar una maqueta, trabajar en la huerta o preparar una presentación, te involucras y te sientes inmerso en el presente. Ahí reside la verdadera felicidad.

Tus miedos y preocupaciones se olvidan si te concentras en esa actividad. Es un estado de flujo. ¿Cómo se puede vivir más en el presente? ¿Cómo puedes conseguir más flujo?

Tenemos dos consejos que puedes seguir.

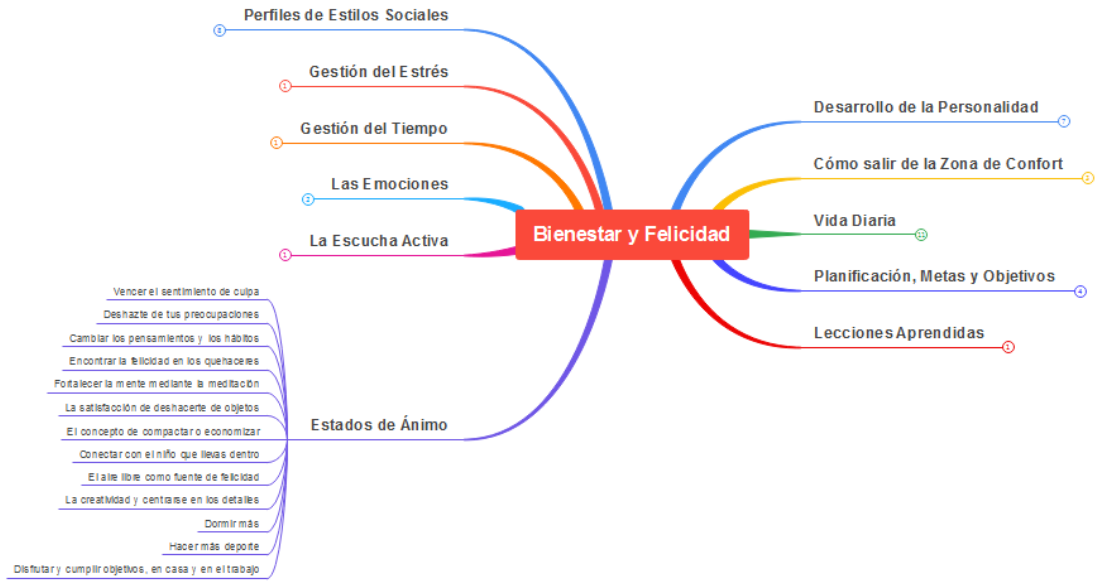
Primero, descubre qué te hace concentrarte por completo, qué actividades te gustan hasta el punto de perder la noción del tiempo, y programa más tiempo para ellas. Pregúntate qué es lo que te hace pensar «esto es vida», qué tiene el poder de hacerte sentir que el presente es bonito, y hazlo más a menudo. Es como caminar por la arena descalzo, a la orilla del mar, y tocar el saxo a todo volumen. No te gustaría ser el vecino, pero para ti podría ser algo completamente distinto. Por cierto, es interesante ver que la mayoría de estas aficiones no cuestan dinero.

Segundo, concéntrate en las cosas pequeñas. Observa los pequeños detalles de tu vida. Dedica más tiempo a hacer cosas como comer, cocinar o untar la mermelada en la tostada. Estudia cada detalle de la cara de tus hijos y de los árboles de la ciudad. Vive el presente todo lo que puedas, para poder absorber toda la felicidad posible de los pequeños detalles del mundo en el que tenemos la suerte de vivir.

Analiza cómo puedes obtener más consciencia del presente, más actividades que te hagan enfrascarte y más placeres que puedas saborear cuando los tienes.

ver artículo La Escucha Activa

Estados de Ánimo



Vencer el sentimiento de culpa

En este curso sobre bienestar y felicidad, hemos decidido dedicar un segmento a la culpa, porque muchos la sienten, y es uno de los factores que disminuye la felicidad.

Si tienes remordimientos, este segmento es para ti.

Primero, queremos explicarte que la culpa es una emoción negativa e innecesaria. No nos ayuda en nada. Nadie es perfecto, y cuando elegimos sentirnos culpables, lo hacemos inconscientemente, con la creencia falsa de que la culpa nos puede ayudar a reducir los malos hábitos y a mejorar los fallos de nuestra personalidad, pero ¿es así?

Diríamos que los remordimientos, en lugar de ayudarnos a cambiar, nos dan una excusa para seguir igual.

Imagina que confiesas «Me comí tres rosquillas, pero me siento culpable». ¿La culpa te va a ayudar a cambiar la próxima vez?

Nunca ha funcionado así. Ahí sigues, comiendo más rosquillas de las necesarias tras años de arrepentimiento. ¿O te da permiso para no hacer nada? «Sé que está mal, pero no soy una mala persona, ya que al menos me siento culpable cada vez que lo hago».

Hay otra manera de verlo. Tenemos tres opciones.

Una es dejar de comer rosquillas. Que conste que somos pro rosquillas, en eso consiste la vida, pero la primera opción es dejar de comerlas, y eliminar la culpa.

La segunda opción es disfrutarlas sin cargo de conciencia.

La tercera es continuar comiéndolas, sin disfrutarlas porque nos sentimos culpables. Esta es una opción absurda.

La culpa tiene que desaparecer. Debes elegir entre las dos primeras opciones: el enfoque del ángel, que te aconseja dejar de comer rosquillas, y el del diablo, que te incita a que las disfrutes.

Puedes cambiar lo que haces o cómo te sientes al hacerlo.

De igual manera, si te sientes culpable por tener la casa desordenada, digamos que el enfoque del ángel es cambiar tu conducta y pasar más tiempo ordenando; mientras que el enfoque del diablo sería cambiar el modo de pensar, y decirte que solo las personas aburridas tienen casas inmaculadas.

La vida está para vivirla, no para poner orden. Si los demás te juzgan por el desorden de tu casa, es su problema.

Esas son las dos opciones. Vivir infeliz en tu casa no es una opción. ¿Cuál deberías elegir?

En realidad, no tienes que elegir una u otra con exclusividad. No tienes que ser un ángel todo el tiempo, qué alivio; ni un demonio, por suerte para el resto del mundo.

Ya mencionamos que, en el caso de las rosquillas, elegiríamos la opción del diablo y seguiríamos comiéndolas sin remordimientos.

Sin embargo, para el ejemplo «no pasar tiempo suficiente con nuestros hijos», sería mejor elegir la opción del ángel y esforzarnos por cambiar la conducta, pasar más tiempo con ellos y deshacernos de la culpa.

Aunque este ejemplo es peculiar, porque nunca vas a pasar tiempo suficiente con tus hijos, y llega un punto en el que tendrás que valorar «Soy un buen padre y me llevo bien con mis hijos; no voy a sentirme culpable por el hecho de que podría pasar aún más tiempo con ellos».

Como ves, para cambiar cómo te sientes o lo que crees estás hablándote a ti mismo. Lo ideal es tener un mantra, una frase breve que te repitas y que se convierta en parte de tu patrón de pensamiento.

Algo como «Mi casa no es perfecta, pero soy una gran madre y estoy orgullosa de ello» o «Prefiero jugar al tenis que pasar la aspiradora, y en eso consiste la vida». Repítelo hasta que te lo creas.

Para ponerlo en práctica, escribe una lista de situaciones que te hagan sentir culpable, y luego escribe A, para «ángel» cuando quieras cambiar cómo actúas, o D para «diablo» si decides cambiar lo que piensas y seguir haciéndolo. Entonces, disfruta sin remordimiento.

Ante todo, deshazte de la culpa.

ver artículo Gestión de las Emociones y los Estados de Ánimo

Deshazte de tus preocupaciones

Tu felicidad disminuye debido a las preocupaciones que te sobrevienen. Un caso extraño, es no tener problemas, ya que no dejamos que proliferen.

Ser muy consciente de cuando algo nos inquieta. Hay algo ahí permanente que nos impide ser feliz. En cuanto nos damos cuenta, decidimos actuar para volver a estar libre de angustias, pero podemos ser afortunados por apenas tener ninguna.

Muchos tienen una lista sin fin de inquietudes simultáneas. Si es tu caso, debes hacer algo.

Para empezar, crea un listado con todas tus preocupaciones. Cuando escribes tus problemas pones un factor terapéutico en juego, y es que te permite extraerlos de la mente. Así, los alejas de ti, y es más fácil tomar la iniciativa y hacerlos desaparecer.

Analiza la lista e identifica tus mayores inquietudes. ¿Cuál es la más urgente? ¿Cuál te causa la mayor congoja?

Luego, empieza a planificar. ¿Con qué frecuencia ocurren? ¿Qué puedes hacer para que sean menos probables o menos graves? ¿Las puedes controlar? ¿Puedes obtener más información sobre ellas? ¿Cuál es tu plan B, si se hacen realidad?

Veamos un ejemplo rápido.

Imagina que tienes una presentación la semana que viene. Es una charla en una conferencia, con un público amplio, y estás preocupado por cómo va a salir. ¿Qué puedes hacer?

Actuar hace que el miedo desaparezca, así que puedes prepararte al máximo. Infórmate sobre el público todo lo posible, verifica que todo funcione bien, y pide comentarios a alguien para que te diga que está todo bien.

También puedes empezar un mantra que te repita que estás deseando dar la charla y que va a salir bien.

Por cierto, tienes que decirlo con entusiasmo, no en plan robot, o tu inconsciente no te creerá. Pregúntate si es tan grave que salga mal, también. ¿Qué es lo peor que puede pasar? ¿Que se te caigan los pantalones? ¿Que el público te tire tomates? Eso no va a ocurrir.

La peor situación es que no tengas éxito y que el público no te preste atención. ¿Alguien se va a dar cuenta?

Probablemente esperan que todas las charlas sean aburridas, y solo van a mirar sus teléfonos. Aunque tu jefe quede decepcionado, pronto se le va a olvidar.

Los aspectos más importantes de tu vida (la salud, la familia, la posibilidad de vivir un día más) siguen ahí. Mucha gente tiene problemas más graves que una charla que pueda salir mal.

Además, por supuesto que no va a salir mal, porque planificas y te preparas, pero ¿qué pasa si la preocupación es más grave?

Van a hacerte una operación delicada la semana que viene. ¿Y qué puedes hacer tú? Nada. No hay nada que puedas hacer. Solo convéncete de que el cirujano es un experto que se dedica a eso, y que sabe lo que hace.

Tu mantra es «El cirujano es experto. Todo saldrá bien, y luego me voy a sentir bien ».

Repítelo hasta que te lo creas. Sí, tienes que conseguir que esa parte negativa de la mente lo acepte y lo asimile.

Para resumir: haz una lista con tus preocupaciones, y desarrolla un plan para cada una de ellas. Intenta extraer más información de cada una, desarrolla un plan para que no salga

mal, ten preparado un plan de contingencia si puedes, crea un mantra positivo, y, por último, ponlo en contexto. Si tu inquietud se cumple, no es el fin del mundo.

Aplica esta técnica con cualquier preocupación actual que tengas, para ver si eres capaz de eliminarla. Sea cual sea, no se merece estar ahí.

Cambiar los pensamientos y los hábitos

Queremos hablarte acerca de los mantras con más detalle. Lo que te dices a ti mismo es muy importante: tus pensamientos son hábitos que se repiten, y estos se transforman en palabras y actos, así que al final son tu vida.

Tu manera de pensar determina tu vida, y puedes elegir cómo pensar, sobre todo si te repites frases. Un mantra es una afirmación positiva que reiteras con las mismas palabras, hasta que te aburres de ella y te queda incrustada en el inconsciente.

Si lo piensas, la idea de hablar contigo mismo es curiosa. ¿Quién se lo comunica a quién? ¿Hay dos personas ahí dentro? Pues en cierta manera, sí: la mente consciente, que es la parte que se dedica a hablar, y la mente inconsciente, que solo escucha.

Pero es el inconsciente el que genera tus emociones y la mayoría de tus actos, así que es importante colmarlo de afirmaciones positivas y optimistas desde tu mente consciente. Si te repites «Todo me va a salir mal» o «Voy a meter la pata, como siempre», se cumplirá.

Pero si te convences: «Puedo hacerlo. Lo haré», «He practicado y estoy listo. Va a ir bien», o las palabras con las que te sientas cómodo, vas a ver que funciona. Tu inconsciente tiene lo que necesita, además del permiso para funcionar al máximo.

La felicidad es un estado mental. Y tu actitud incide en ella mucho más que tu situación física o financiera, por ejemplo.

Hablamos de cómo enfocas cada situación y cómo ves la vida en general. ¿Eres una persona con suerte o desafortunada? Aunque gran parte de ello proviene de tu infancia, puedes cambiarlo con lo que te repites a ti mismo, con tus mantras.

Por cierto, un mantra debería estar planteado en tiempo presente y en positivo. En vez de decir «Voy a empezar a ordenar la casa» debería ser «Tengo una casa ordenada y me siento bien». El cerebro interpreta las declaraciones futuras como irreales, y las pasa por alto, mientras que las del presente te describen. «Soy una persona ordenada», en vez de «seré». «Estoy listo para mi presentación», y no «estaré listo».

Lo mismo pasa con las declaraciones negativas. Tu cerebro no puede «ser menos agresivo» o «estar menos nervioso». Tienes que decirle «Estoy tranquilo, sin importar lo que hagan los demás». Al principio no es verdad aún y te desconcierta. Tu inconsciente lo rechaza diciendo «Pero si nunca había pensado así. Es una broma. Voy a ignorarlo».

Pero con cada vez que lo repitas, tu cerebro empezará a pensar «Lo está recalcando mucho. Quizás haya cambiado», luego se convencerá «Sí, sí, sigo tranquilo bajo presión». «Estoy deseando hacer la presentación».

Entonces habrás ganado la batalla. Habrás conseguido que el superpetrolero cambie de rumbo. ¿Cuál va a ser tu primer mantra? ¿En qué área te gustaría cambiar? ¿Cuál es tu mayor fallo, o qué cualidad te gustaría tener? ¿Ser tranquilo, organizado, decidido, divertido, tenaz, creativo?

Sea lo que sea, crea hoy tu primer mantra y empieza a repetírtelo. En unos días, te va a parecer natural y habrás cambiado.

Encontrar la felicidad en los quehaceres

Hablemos de un tema breve y peculiar. ¿Es posible divertirse en cualquier situación? ¿Podemos hacer que cualquier actividad sea divertida? Si te esfuerzas, creemos que sí.

Escribir estas palabras podría haber sido una tarea intimidante y ardua, y es más difícil de lo que parece, pero todos nos divertimos mientras lo hacemos. El proceso es entretenido para todos.

La pregunta es si puedes hacer que tus quehaceres sean divertidos. ¿Puedes disfrutar comprando en el supermercado, lavando los platos, pasando la aspiradora o pintando una habitación? Si quieres, puedes.

En el supermercado, puedes ir colocando los artículos ordenados en el carrito, ya sé que es de ñoños, pero se mantiene entretenido.

Puedes ponerte a fregar los platos muy rápido, hacerlo mientras bailas, o disfrutar de la sensación de limpieza. O mímate, y cambia el agua y ponte a lavar en un recipiente de agua caliente.

Pasar la aspiradora podrías considerarlo un ejercicio y hacerlo enérgicamente. O escuchando música, aspirando con Led Zeppelin. Esa es buena. Tal vez es preferible que te pongas auriculares.

También puedes cronometrar cuánto tardas con una habitación, o comprar una aspiradora que te guste y disfrutar del proceso.

Cada vez que limpia la casa, la empleada cambia de lugar el oso de peluche. Lo pone a leer un libro, lo arropa en cama o a mirar por la ventana. Aparece en cualquier habitación, y resulta gracioso.

Pintar una habitación puede ser muy satisfactorio, sobre todo si lo haces con amigos. Cuando hay una tarea considerable, invitan a un grupo de amigos y hacen una especie de fiesta con comida. Todos comparten el trabajo, y así se acaba enseguida. Y trabajar en equipo te hace sentir bien. Lo llaman «mingas».

Se puede hacer con el jardín, cuando un amigo se muda de casa. El jardín está lleno de escombros, limpiamos todo, preparamos el césped, plantamos flores y árboles, y ponemos una caseta y una valla. Luego, comemos todos juntos. Nos sentimos bien. Trabajamos en equipo, vimos el resultado final y ayudamos a un amigo.

También es grato saber que si necesitas ayuda, cuentas con estas personas. Con un poco de creatividad, es posible que los quehaceres sean divertidos.

Fortalecer la mente mediante la meditación

Vamos a hablar de la meditación, un tema que se ha popularizado recientemente, pero que sigue siendo misterioso y difícil de entender.

Vamos a contarte lo que sabemos de él, y esperamos que te ayude.

Primero veremos cómo hacerlo y luego por qué.

Siéntate en silencio y no hagas nada durante 15 minutos. Necesitas una habitación donde no te molesten, y tan silenciosa como sea posible.

Apaga el teléfono y ponte una alarma en 15 minutos. Luego puedes alargar el tiempo hasta 30, aunque, si quieres meditar más de 15 minutos, te recomendamos hacer 15 por la mañana y 15 por la noche.

Siéntate y cierra los ojos, en una silla no demasiado cómoda. Si te sientas en el sofá, probablemente te quedes dormido. Quédate callado.

Durante los primeros minutos, tendrás un montón de pensamientos acechándote, incluyendo «Qué aburrimiento» y «No voy a llegar a 15 minutos». Ignóralos. Déjalos que se vayan, hasta que disminuyan.

Si te molesta algún sonido, por ejemplo, una moto que pasa, no pienses «¡Pero! ¡Ahora tengo que empezar de nuevo!», sino observa y piensa «Una moto pasando».

Cuando las voces disminuyan, sonará la alarma. De repente pasó el tiempo, y no te quedaste dormido. Los 15 minutos han pasado sin darte cuenta, y tu cerebro se mantuvo en punto muerto.

Así te deberías sentir si lo haces bien. A algunos les cuesta no pensar en nada, y utilizan un mantra, una frase repetida, para rechazar y desplazar los pensamientos.

Algunas escuelas de meditación enseñan un mantra determinado, pero puedes crear uno tú.

Personalmente, te aconsejamos intentarlo sin mantra, o solo con una palabra, por ejemplo «calma», e ir repitiéndola en tu mente, hasta que de repente pasen los 15 minutos. ¿De qué sirve hacer esto? ¿Por qué intentar que 15 minutos pasen sin darnos cuenta? ¿No es desperdiciar 15 minutos?

Si preguntas cuáles son los beneficios, la mayoría te responderá que depende de la persona, que conseguirás lo que quieras, o con palabras vagas como «vas a estar mejor plantado», un sinsentido para mí.

Si lo intentamos, hemos de percibir beneficios, y sí, para ti podría ser distinto, pero esto es lo que hemos descubierto: después de meditar, nos sentimos creativos, nuestra mente trabaja más rápido y mejor, como cuando reinicias la computadora. Y eso es lo que hace la meditación, en realidad.

Creemos que nos da más energía física, además de la mental. También descubrimos que podemos controlar mejor nuestros pensamientos. En vez de que aparezca un canguro que me dice «¡Oh, no! Odio las colas, siempre me impaciento y no puedo hacer nada. Ya estoy

impaciente», puedo controlar al canguro y hacer que diga «Es una cola, pero no me voy a enojar. Yo tengo el control», como si hubiese añadido una capa sobre el canguro que es mi mente sin meditar.

Cuando piensas en el autocontrol, puedes controlarte, ¿pero quién controla al que controla? Soy yo. ¿Te suena extraño? Probablemente, pero espero que sepas a qué me refiero.

Nos volvemos más pacientes, disciplinados y más centrados, solo con estar sentado.

Por cierto, muchas veces no lo hacemos, no meditamos. Encontramos excusas ridículas como «no tengo tiempo».

Y si alguien dice que el motivo de que decidamos no meditar es que nuestra mente consciente, la que toma las decisiones, sabe que la meditación la controlará, entonces intenta evitarlo.

Al principio, necesitas un esfuerzo inicial para desarrollar la autodisciplina de ponerte a hacerlo. ¡Buena suerte!

Esta es nuestra explicación sobre la meditación. Inténtalo. No cuesta nada y te servirá. No tienes nada que perder. Solo 15 minutos. Busca un lugar tranquilo y pruébalo.

La satisfacción de deshacerte de objetos

En este truco sobre felicidad, vamos a hablar de cómo simplificar tu entorno vital y de trabajo. Deshazte de los trastos, y mantén ordenado el resto.

Si bien el Feng Shui tiene recomendaciones peculiares, como que el inodoro representa el dinero, y que lo perderás si dejas la tapa abierta, lo que dice tiene mucho sentido.

No encontrar lo que buscas produce estrés. Tal vez no puedes abrir la puerta porque tienes objetos detrás, o tienes una percha vacía colgada al otro lado.

Solo nos podemos concentrar en una tarea por vez, y los quehaceres inacabados bloquean tu creatividad.

Lo mismo pasa en tu entorno de trabajo, donde las actividades sin acabar, que te presionan y te dificultan pensar, relajarte y estar contento. Muchos están convencidos de que una mesa desordenada no los estresa, pero no es así.

La prueba es que cuando ordenas te sientes bien. Un escritorio repleto de cosas te abruma, porque te distrae visualmente. Mientras trabajas, tu mirada deambula entre todo lo que te rodea.

Entonces empiezas a preocuparte por cuándo lo organizarás y qué habrá debajo de esa pila de papeles. ¿Es algo urgente de lo que te has olvidado?

Además, cuando no encuentras algo, te frustras y pierdes el tiempo. Lo mejor es crear una lista de asuntos pendientes, y apartar todos los papeles. No te vas a olvidar de nada, porque lo tienes en la lista.

Además, es más fácil decidir el orden por el que los abordas consultando la lista y no la pila de papeles.

El primer paso para que tu entorno te permita sentirte relajado, es liberarlo de objetos.

Existen muchos libros sobre este tema, y técnicas como esta. En vez de ir revisando las estanterías, y pensar para cada objeto si lo necesitas o no, intenta vaciar todos los armarios y poner todo en el suelo.

Los zapatos, los libros, los productos de higiene, y luego busca lo que se repite y pregúntate si necesitas tantas botas, champús o libros sobre Italia.

Al final, tendrás que dar el paso y deshacerte de mucha chatarra.

Tirar cosas, cuesta. Nunca sabes cuándo vas a necesitar ese cable, ese trozo de madera, o las llaves de la moto que tuviste hace 15 años.

Pero cuando lo hacemos, nos sentimos bien, mientras lo hacemos y después, cuando obtengo más espacio. Venderlo en lugar de tirarlo es un buen incentivo. Puedes hacerlo en eBay o en un mercadillo.

Como los hijos crecen, les damos las cosas para que las vendan y se queden con el dinero, y lo aceptarán encantados.

Un consejo para deshacerse del papel es tener una caja «no me decido». Debajo de la mesa, entre la papelera y el archivo, y todo lo que creemos que necesitaremos, pero no es definitivo va en ella. El 80 por ciento de mis papeles acaban ahí.

Cuando se llena, vaciamos la mitad. Si estuvo ahí un mes y no lo necesitamos, se va. Al principio miraba qué tenía, pero ahora va directo a la papelera.

Para esto, muchos recurren a su ático. Ponen todo en bolsas negras y las cierran, y al cabo de un par de años, las bolsas que no abrieron, que no necesitan, las tiran.

Si guardas algunos bienes para tus nietos, está bien, pero las otras bolsas debes tirarlas después de dos años.

Una técnica sencilla para facilitarte el proceso de tirar cosas es comprar papeleras, una para cada habitación, grande, para que te sea fácil separar, ya sea para reciclar, donar o vender, y como último recurso, tirar. Te sentirás bien tanto mientras ordenas como después.

¿Qué vas a tirar hoy?

El concepto de compactar o economizar

Para ampliar la idea de deshacernos de los objetos innecesarios, vamos a hablar de cómo compactar.

Este concepto, como el de economizar o el minimalismo, implica que, si no añades objetos al sistema, que es tu casa llena de cosas, ésta, gradualmente se vaciará. Así ahorras dinero, obviamente, y también el tiempo que gastas en comprar.

Cuando vas dando uso a tus objetos, tu inventario se va reduciendo, y genera más espacio y una buena sensación. También es bueno para el planeta.

Para objetos consumibles, como la comida o el champú, es bueno gastar lo que tengas.

Esos botes viejos de champú que llevan años en el baño, en vez de gastarlos puedes tirarlos o dárselos a alguien, y también vale.

Si no compras ropa ni zapatos durante un año, tendrás que ponerte aquello que no te sueles poner, que compraste y nunca te pusiste o te pusiste solo una vez. Al tener que vestirlo, puedes descubrir prendas interesantes, o que en realidad no te gustan, así que te puedes deshacer de ellas o donarlas.

Incluso aunque no hayas tirado nada, al menos tienes dinero ahorrado y tu número de bienes personales no aumentó.

Comprar también consume tiempo. Piensa en el tiempo de comprar un teléfono o un auto nuevo. Imagino que piensas «Pero necesito mi terapia de consumo. Ir de compras es uno de mis placeres», pero esto solo te aporta felicidad temporal, hasta que te aburras de esas lentes oscuras.

Luego vas a querer otras más modernas, las que tienen tus amigos o los famosos de la tele.

Comprar es un remedio temporal que no te hace feliz al final, sino sólo momentáneamente, cuando adquieres algo, y luego infeliz, al querer el modelo nuevo.

En general, llenar la casa de objetos genera infelicidad, así que, en vez de comprar, redescubre lo que tienes.

Usa ropa vieja, juega a tus juegos de siempre, come lo que tienes, mira una película en DVD y escucha música en CD o tu iPod.

Piensa en qué invertirás el dinero que te sobre. Puedes ahorrarlo para mudarte a una casa más grande o ahorrarlo para una pensión mejor, un seguro médico o pagar la hipoteca, cosas que te hagan más feliz.

Tu próximo reto es intentar minimizar. Empieza con un periodo breve. Por ejemplo, no compres durante dos semanas o un mes. Sí puedes comprar productos básicos perecederos.

También puedes intentarlo con un tipo de producto. Nada de zapatos durante un mes. Nada de joyas durante seis meses. Nada de productos higiénicos hasta que se acaben los del baño. Intenta economizar de alguna manera. ¿Cómo lo vas a hacer?

Conectar con el niño que llevas dentro

Este consejo sobre felicidad te resultará divertido. Consiste en ser más infantil, hacer más travesuras. La diversión es una gran parte de la felicidad, junto con la paz interior o la tranquilidad. La diversión tiene su origen en el niño que llevamos dentro.

En los 70, Eric Berne expuso la teoría del análisis transaccional. Describe que el cerebro tiene una parte progenitora, una parte adulta y una parte niña. La parte niña es la responsable de la valentía, la creatividad y la diversión.

Muchos crecen y mantienen su componente infantil. Si tu parte infantil es desmesurada, pueden pasarlo muy bien pero acabar en la pobreza, en la cárcel por cometer actos insensatos como saltarte las normas, meterte en peleas o incluso las drogas y no planificar tu futuro.

Por otro lado, si dejas que la parte adulta tome siempre el mando, eres muy sensato y organizado pero no te sale bien lo de divertirte.

Entre el presente y el futuro existe una negociación constante. Los niños tienen una capacidad admirable de vivir en el presente.

Piensa si pasas suficiente tiempo siendo niño: ¿estás en modo infantil al menos una vez al día?, ¿o el mundo te ha hecho consumir al niño interior y eres demasiado comedido?

Aquí tienes una lista de actividades a las que podrás dedicar tiempo. Si te gusta alguna o te recuerda a alguna idea similar, trata de incorporarla a tu vida y te aportará felicidad inmediata.

Jugar al disco volador, jugar con tu perro ya sea persiguiéndolo o tirándole un palo, jugar con pistolas de agua, tirar piedras a una lata, jugar al bádminton o al fútbol. Invéntate un juego. Patea las pilas de hojas, baila. Mira una película absurda como "¿Y dónde está el piloto?", “Monty Python” o "El reportero".

Lanza dardos de papel, pasea con un vestido elegante o anda en bicicleta de montaña, que es algo más adulto pero da la sensación de ser de niño.

Luego tenemos los juegos de mesa, no los elaborados como el Carcassonne o Los colonos de Catán, sino los más simples como el Pictionary.

Inventa tu cóctel. Cocina y haz un hombrecito de jengibre con forma estrafalaria.

A la mesa, encesta aceitunas en boca de los demás comensales. ¿Y una guerra de almohadas en bicicleta? Ya ves que la lista de actividades infantiles es interminable.

Plantéate qué vas a hacer hoy y el fin de semana para conectar con tu niño interior y obtener diversión instantánea.

El aire libre como fuente de felicidad

Un factor que contribuye a nuestra felicidad es pasar tiempo al aire libre. En el pasado vivíamos en el exterior y de ahí esa conexión con la naturaleza.

Aunque afuera haga frío y no te apetezca hacer ejercicio, tener contacto con la naturaleza es bueno para el alma y para nuestra felicidad. A la vez estás haciendo deporte, que nunca es malo.

Aquí tienes algunas ideas sobre cómo agregar más naturaleza a tu vida, y esperamos que te decidas a adoptar como hábito al menos una.

Sal de paseo a la hora de comer, da una vuelta por el barrio o, si el tiempo es agradable, ve andando al trabajo. No tomes el tren o el bus solo por tenerlo delante de la puerta. Podrías caminar una o dos paradas y luego subirte. Convierte esto en un hábito.

Respira aire fresco y haz ejercicio. Piensa cómo tener más contacto con los árboles y obsérvalos. No queremos decir que los abraces, aunque puedes si quieres.

¿Tienes algún lago cerca por el que dar un paseo? El agua tiene un no sé qué.

Puedes hacer un viaje ocasional al mar. ¿Tienes cerca un mirador al que puedas subir? ¿Puedes ir, sentarte y contemplarlo?

Por supuesto, la jardinería, si tienes jardín, es una gran forma de introducir más naturaleza en tu vida.

Si te gustan los caballos, también cuenta como contacto con la naturaleza. Pasea con tu perro, cualquier contacto con animales de cualquier tamaño nos aporta felicidad.

Observa los pájaros de tu jardín o búscalos con los prismáticos. Haz lo mismo con las plantas. Aprovecha la luz solar.

La luz de interior, por muy brillante que sea, es solo una fracción del brillo del sol y contiene solo una frecuencia de luz, mientras que el sol tiene el espectro completo de luz blanca. El cerebro necesita una cierta cantidad de luz solar real para sentirse bien. Por eso la gente padece TAE en los meses más oscuros del invierno.

No ocurre mucho, pero en países del norte como Escandinavia y Canadá el trastorno afectivo emocional es un problema. Tenemos que decir que en Inglaterra echan de menos el sol durante el invierno. Existen lámparas TAE. Unas te despiertan por la mañana, en vez de

despertarte bruscamente con una alarma. La solución más barata es comprar una bombilla de espectro completo y colocarla en una lámpara corriente.

El brillo del sol es bueno, pero si brilla con fuerza ponte lentes de sol y no te quemes, por supuesto. Y si tienes jardín, es genial pasar tiempo fuera podando y plantando, abonando, y si es legal, haciendo una fogata.

Una máquina que convierte palos y ramas en gravilla y resulta muy gratificante. Y ¿qué pasa si estás muy ocupado? Puedes pasar tiempo fuera. Como decíamos, la pausa para comer es un buen momento para recargar las pilas para la tarde.

Pero programa también algún fin de semana fuera, dando una caminata o yendo en bici.

Un grupo de amigos con el quién reunirse cada mes para hacer una ruta juntos y siempre terminar comiendo en algún pueblo. Es una gran forma de mantener el contacto. Al caminar nos ponemos al día y luego tenemos la comida.

Por último, mirar las estrellas también cuenta como actividad al aire libre y puede ser espectacular. Te desafiamos a aprender la ubicación de 10 constelaciones. Cuando vayas por ahí, te sentirás muy bien al identificarlas.

Cada año por las mismas fechas también tenemos lluvias de estrellas, así es que ponte una alarma y a medianoche sal, siéntate en una silla cómoda, tápate con una manta, recuéstate y disfruta del espectáculo. Se suele distinguir una estrella fugaz por minuto, que no está mal. Puedes hacerlo con un amigo y charlar y admirar el cielo al mismo tiempo, que es gratis.

Programa el tiempo en tu diario y conviértelo en realidad.

La creatividad y centrarse en los detalles

En este punto sobre bienestar y felicidad hablaremos de la creatividad, en concreto del dibujo. Por algún motivo estamos diseñados para ser creativos.

Quizá se relaciona con la búsqueda de alimentos en el pasado. Lo cierto es que lo llevamos dentro. Mientras creamos algo, nos sentimos bien.

Nos sentimos satisfechos cuando acabamos y vemos nuestra obra y cada vez que contemplamos nuestro trabajo terminado. Puedes hacer cualquier actividad creativa que te guste, como dibujar, pintar, tocar un instrumento o escribir poesía.

Los haikus, son poemas japoneses de tres líneas que resumen una idea utilizando 17 sílabas.

Puedes hacer arreglos florales, diseños de jardín, decorar la casa o cualquier tipo de manualidad, construir un cobertizo, incluso hacer una casa. Reparar o reconstruir el auto, hacer cerámica, esculpir o escribir un blog.

Y no importa si lo haces bien o no. Mientras te guste, eso es lo importante.

Por supuesto, si ves que destacas en algo como haciendo bisutería y que tu trabajo atrae el interés de tus amigos, puedes considerar exponerlo. Y si te lo compran, obtendrás una felicidad extra.

Que no te detenga el hecho o la creencia de que no eres bueno en algo. Sé creativo igualmente.

Y, por supuesto, siempre ayuda ir a clases. A veces necesitas cierto nivel de habilidad para empezar a disfrutar.

Con la alfarería, antes de ponerte a crear necesitas unas clases e incluso aprender los aspectos básicos de cómo hacer macetas.

Busca lo que sea y hazlo por ti. ¿A qué actividades podrías dedicarles más tiempo? ¿Cuáles puedes añadir? ¿A qué clases creativas puedes asistir?

Adicionalmente, nos gustaría hablar del dibujo como fuente de la felicidad. Quizás no te apetece volver a ponerte a dibujar, pero tiene cuatro beneficios que queremos resaltar.

Primero, te ayudará a percibir los detalles de un edificio, un paisaje o una manzana. Hará que absorbas cada milímetro de belleza que veas en los detalles de color, forma y simetría y el material de tu sujeto. Recordarás mucho mejor ese paisaje o ese edificio que si lo miras, lo fotografías y sigues andando. Sacarle fotos a un objeto sustituye a observarlo de cerca.

Segundo, estar sentado creando una pieza de arte es un momento de paz y reflexión. ¿Cuándo fue la última vez que te sentaste durante una hora sin hablar, contemplando algo bonito?

Tercero, ejercita tu creatividad. Entrarás en un estado de flujo aplicando tus habilidades, viviendo en el presente, y esto es una fuente de felicidad.

Por último, al completar tu dibujo tendrás una sensación de realización. Quizá no seas Leonardo da Vinci, pero ¿qué más da? ¿Has hecho algo que te gusta y qué crees que es bueno? De eso se trata.

Si de verdad no vales para dibujar y no quieres intentarlo, también puedes probar con la fotografía macro para apreciar los detalles. Pero intenta dibujar.

Con un boceto tienes suficiente. Aunque sea malo, es tuyo y nadie tiene que juzgarlo.

Dormir más

Es imposible ser feliz sin sentirte bien físicamente. Y para eso necesitas dormir bien. En la actualidad, el mundo está diseñado de tal forma que cuesta dormir lo suficiente.

Con el televisor en el dormitorio, el celular y la tableta en la cama, los "emails" que nos llegan a la noche y Facebook para ponernos al día, de repente ya es medianoche.

Si trabajas muchas horas, no tienes tiempo suficiente para ti y la noche te parece valiosa, así que es tentador no irte a dormir hasta tarde. Por la mañana nos arrepentimos.

Lo curioso es que tal vez te quedas un día hasta tarde y estás bien, y otro día que vas a la cama temprano no te sientes tan bien por la mañana o incluso te sientes mal, y es porque has cambiado tu rutina.

Entonces pensamos que dormir no es tan importante para nuestro bienestar, pero sí que lo es.

Si te vas a la cama temprano varias noches seguidas, te sentirás genial. ¿mejor de Búho que de alondra?. Creemos que el cuerpo tiene un ciclo natural de 25 horas en vez de 24.

Sin alarmas nos quedaremos despierto una hora más cada día: hasta las 0:00, la 01:00, las 02:00, y por la mañana dormiría una hora más, hasta las 9:00, las 10:00, las 11:00 o las 12:00, que es lo que hacemos en vacaciones.

A los búhos les cuesta dormir lo suficiente. Nos tenemos que levantar a las 7:00, o a la hora que sea para ir a trabajar, pero al acabar el día nos sentimos con energía.

Y si conducimos de noche, nos sube la adrenalina y estamos demasiado despiertos como para dormir fácilmente, aunque lo necesitemos. ¿Cómo podemos aumentar las horas de sueño?

Creemos que debes lidiar con tu toxina particular. Si es mirar la televisión, dale a grabar y vete a la cama. Ya verás el resto de la película mañana, y seguro que ni lo haces. No mires la programación para no tener la sensación de que te pierdes un montón de cosas. Y no mires todos los canales, limítate a lo que tenías pensado mirar.

Tener televisión en el dormitorio es letal.

En los hoteles nos quedamos hasta muy tarde cambiando de canal, es pura curiosidad, y podemos estar así una o dos horas. Así que en casa la tele está prohibida.

Fija una hora para ir a la cama. Ponte una alarma para no perder la noción del tiempo por la noche. O establece una rutina: toma algo caliente antes de dormir o lee un poco.

Puedes cambiarte de ropa, leer en cama en vez de en el sofá, o te quedarás dormido y dormir toda la noche.

Un estudio indica que la luz azul del teléfono y las tabletas estimula el cerebro y hace que nos cueste más dormir. Así que antes de apagar la luz, un libro relajante es mejor que navegar por Facebook. Los programas estresantes no son recomendables antes de ir a dormir.

Piensa si duermes lo suficiente y qué vas a hacer para cambiarlo si no es así.

Hacer más deporte

¿Pasas por fases de hacer ejercicio y luego parar, de estar más y menos en forma? Nos pasa, y notamos la diferencia.

Algunos disfrutan con el ejercicio. Corriendo, por ejemplo.

Pero el deporte nos parece difícil y horrible. Sin embargo, el día después de practicarlo, nos sentimos mejor, física y mentalmente. Y cuando lo hacemos, nos cuesta más negarnos a repetirlo.

Tenemos que tratar de entrar en el ciclo de hacer deporte y querer hacer más, en vez de no hacer nada y no querer empezar.

Lo primero es buscar un deporte que te guste. Nos gusta andar en bicicleta. En la calle, en el gimnasio lo odiamos. Y es raro porque debería ser lo mismo, pero no.

También nos gusta hacer pesas. Si ves a alguien haciéndolo, no parece divertido en absoluto, pero si nunca lo has probado, te lo recomendamos. Igual, es para ti.

El mayor obstáculo para hacer ejercicio es el tiempo: encontrar el momento del día para hacerlo.

Por la mañana, estamos dormidos y nos sentimos débiles. En la comida, tenemos poco tiempo y vamos con traje. Después del trabajo, estamos cansados y queremos descansar y cenar. En invierno, hace frío y afuera está oscuro.

Aunque estos factores sean ciertos, tenemos que evitarlos como sea. ¿Puedes adquirir el hábito de ir a caminar o correr antes de desayunar?, ¿de ir al gimnasio en la pausa para comer? ¿Puedes ir en bicicleta al trabajo, al menos cuando hace buen tiempo?

Para ayudarte a hacer más ejercicio, aquí tiene seis consejos:

Número uno: practica con otra persona. Vayan juntos al gimnasio a la hora de comer o antes de ir al trabajo, o únete a un grupo para correr. El apoyo moral te ayudará mucho y resistirte te costará más. El aspecto social también hará que te resulte más entretenido.

El número dos es pagar por adelantado para sentir el compromiso. Paga la inscripción del gimnasio. Añade a esta idea a tus amigos: si alguno no aparece, tiene que pagar una multa. Un par de miles de pesos es suficiente para que evites faltar.

Número tres: adquiere una indumentaria que te guste. Zapatillas cómodas, una raqueta de tenis buena, un atuendo que te quede pintado. Es un compromiso económico, pero también hace que el proceso sea más agradable.

Cuatro: utiliza el poder de la música. Haz una lista de canciones con el ritmo adecuado para correr. Levantar pesas con música también es entretenido y hace que quieras más. Por cierto, escuchar música en la bicicleta del gimnasio está bien, pero en la calle no es seguro.

Cinco: registra tu progreso. Escribe cuántas veces haces deporte, lo rápido que corres o cuánto peso levantas. Seguir tu progreso es motivador. Y si ves que pierdes una sesión, te

sentirás mal y querrás superarte a ti mismo. Para esto existen muchas aplicaciones móviles. Muchas registran tu ruta, tus tiempos, la energía que gastas, tu frecuencia cardiaca y todos los factores posibles. Si te gusta registrar lo que haces, te aconsejo instalar uno en el celular.

Por último, la número seis: prueba nuevos deportes. El ráquetbol es una versión del "squash" muy divertida. Y en vez de tenis, podrías probar el tenis playa o el pádel, todos son distintos. También te recomendamos la esgrima, es muy divertida. Los que la practican tienen cuidado. Así que vale la pena probar. No es cara y para practicarla no tienes que estar muy en forma ni ser fuerte. Ya te mencionamos las pesas, si nunca has probado, te lo recomendamos. Pero consulta a alguien que sepa cómo hacerlo y empieza por pesos leves.

Estos son nuestros consejos para practicar deporte. Es una parte importante de nuestra felicidad general. Más allá de cuánto deporte practiques ya, piensa cómo podrías incluir más en tu rutina diaria.

Disfrutar y cumplir objetivos, en casa y en el trabajo

Es importante conseguir una buena combinación del presente y el futuro, y no centrarse solo en uno dejando al otro de lado.

Los músicos de una banda se divierten mucho ahora, pero probablemente no tendrán el futuro que les gustaría ni cumplirán sus objetivos a corto plazo.

Quieren publicar un álbum y salir en televisión, pero nunca hacen lo posible para que ocurra.

En el otro extremo, unos empresarios que siempre planifican el futuro y se olvidan de divertirse. ¿Y ese futuro llegará? No hay ninguna garantía. Trabajan duro toda la vida y quizás el primer día jubilados se desplomen.

Creemos que la filosofía de "la mermelada mañana" es bastante arriesgada. Puede que el mañana no llegue o lo haga a un costo muy alto y sea decepcionante. Si llega, ¡genial!, pero no compensará todos esos años que trabajaste sin descanso, sin disfrutar y ver a tus hijos.

Quizás el punto intermedio no es solo una mera combinación de ambos, sino que podría ser lo mejor de cada uno: disfrutar con lo que haces e ir cumpliendo objetivos.

Si la banda fuera algo más eficiente, podría tener un álbum. Si los amigos rebajaran el ritmo levemente, podrían divertirse más fuera del trabajo e incluso reírse de él.

Como punto de partida, analiza tu vida y pregúntate si te diviertes lo suficiente. ¿Te diviertes al menos parte de tu tiempo? ¿Cómo vas con tus objetivos? ¿Progresas hacia tus metas? ¿Tienes un plan? ¿Trabajas en él para asegurarte de que se cumple?

Muchos creen que la vida consiste en cumplir con las tareas de lunes a viernes y divertirse fuera del trabajo de sábado a domingo. Pero si quieres ampliar tu felicidad, tienes que disfrutar con tu trabajo, donde pasas cinco días por semana de tu vida.

Además, también es recomendable una sensación de realización de tu vida personal. No tienes que ser famoso, puedes ser cualquier cosa: tener cien tipos distintos de rosas en el invernadero, haber pisado todas las montañas de Escocia o lo que quieras conseguir.

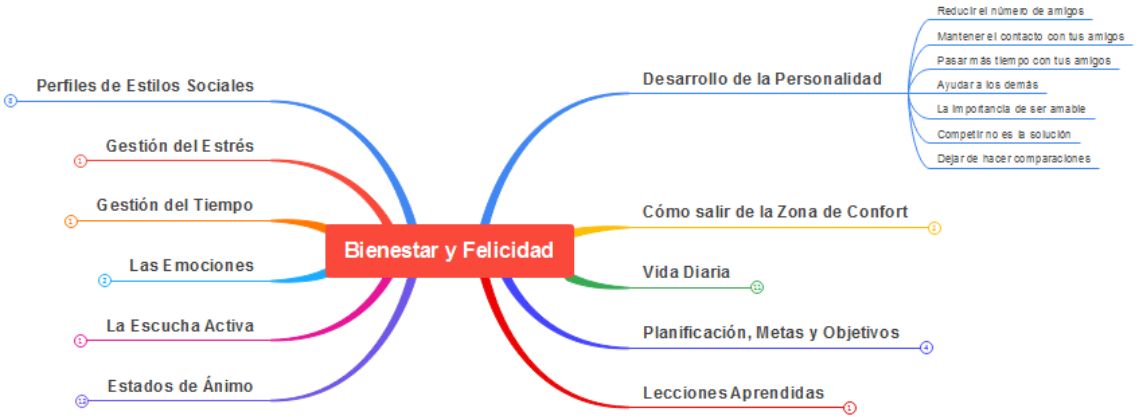
Analiza si te diviertes lo suficiente en el trabajo y en tu casa, y si estás cumpliendo tus planes tanto en el trabajo como fuera de él.

Reflexiona. ¿Tu trabajo te divierte lo suficiente? ¿Estás consiguiendo suficientes objetivos en tu vida personal?

Si no es así, establece y escribe metas para estas cuatro áreas: disfrutar y alcanzar objetivos, en casa y en el trabajo.

HCP
CAPACITACION CHILE SPA

Desarrollo Personal



ver [artículo Programa de Desarrollo Personal]

Reducir el número de amigos

Como las relaciones personales son nuestra mayor fuente de felicidad, más importante que los bienes materiales, por ejemplo, son los amigos.

Para pasar más tiempo con ellos, puedes tomar tres medidas: deshacerte de los amigos que ya no te hacen feliz, retomar el contacto con los que has descuidado, y pasar más tiempo con aquellos con los que ya pasas tiempo.

Para empezar, piensa con quién te gustaría pasar menos tiempo. Quizás ya no tienes nada que ver con algunos, tal vez te parecen aburridos, se han obsesionado con su trabajo o no hacen más que hablar de sus hijos. ¿Crees que cuando los ves y hablas con ellos ya no aprendes nada?

Como primer paso, haz una lista con todos tus amigos. En vez de empezar a tachar nombres, que sería bastante radical, te recomiendo ir contrastando la frecuencia con la que vas a mantener el contacto. Los que no te agradan tanto puedes verlos una vez al año. Por

supuesto, si quieres poner nunca, ¡adelante! Y no te sientas mal, ellos pensarán lo mismo. Nos preocupa perder el contacto con algunos de nuestros amigos.

Tenemos amigos de la escuela repartidos por todo el país, que nos gusta ver de vez en cuando para ponernos al día. No queremos descuidarlos ni olvidarnos de ellos, así que escribimos sus nombres en tarjetas y las colocamos en una caja. Para los que viven muy lejos o aquellos cuyas vidas no cambian tan rápidamente, con verlos una vez al año basta. Mientras que hay otros a los que nos gustaría ver con más frecuencia. Es interesante ir viendo qué ocurre.

El sistema nos va indicando que nos deshagamos de algunos o los viéramos menos. Nos revelará a quién queremos ver más veces y a quién menos. La verdad es que hay algunos amigos de los que nos distanciamos, que ya no nos aportan tanto y que mantenemos el contacto por si vuelven a cambiar. Aunque sabemos que debería relegarlos a la categoría de postal para Navidad.

Pero cada persona que visitas y que no potencia tu alegría de vivir está sustituyendo a todos los que sí la potencian pero que no ves tanto. después de pasar una tarde o un fin de semana con amigos, pregúntate: ¿han hecho que mi vida sea genial?

Si no respondes sí, entusiasmado, considera reducir la frecuencia con que los ves. Puedes dejarlo en cero.

Haz una lista con todos tus amigos y decide con qué frecuencia quieres ver a cada uno. Luego haz un calendario y mira qué pasa.

Mantener el contacto con tus amigos

Vamos a hablar de cómo mantener el contacto con nuestros amigos. Los amigos son una gran fuente de felicidad, sobre todo los de toda la vida, que te hacen sentir joven al recordar tu infancia o tu época universitaria.

Esa sensación de confianza que se ha afianzado con los años y todos los recuerdos compartidos son únicos. Retomamos el contacto con algún amigo, y ahora con Facebook mantenemos el contacto con muchos.

Muchos creen que los amigos de Facebook no son amigos de verdad. Diríamos que son amigos de otro tipo. Es una opción para mantener el contacto con la gente. Luego cuando los ves, porque has seguido en contacto por Facebook, es genial, como si nunca se hubieran ido.

Gracias a nuestras amistades, obtenemos felicidad, y cuanto más las veamos, mejor.

Además, aunque parezca mentira, el éxito proviene de los amigos. Los estudios demuestran que cuantos más contactos tenemos, más dinero ganamos.

Existe una correlación estrecha, y seguro que entiendes por qué.

En general, es buena idea mantener el contacto con tanta gente como puedas, aunque no la veas seguido.

Quién sabe si esa persona se mudará a tu ciudad o te pondrá en contacto con alguien que quiere ofrecerte un empleo o hacerte feliz de alguna manera inesperada.

En caso de duda, mantén el contacto con todo el mundo. Las postales de Navidad son otra opción para seguir en contacto: puedes crear una lista para cada año. Una hoja de cálculo. Cada año una columna nueva y marcamos a quién hemos saludado. Si analizamos las columnas, vemos quién no aparece y consideramos si queremos retomar el contacto.

También aparece gente nueva. Probablemente, debería registrar los mensajes que recibimos en relación a los que enviamos, pero nunca lo hacemos, es mucha pega.

La hoja de cálculo de Navidad nos permite no olvidarnos de los que viven lejos. E incluso después de unos años sin saber de ellos es genial volver a verlos.

Te recomendamos montar un sistema en el que registrar a quién no has visto durante un tiempo. Podría ser una aplicación móvil en tu calendario o unas tarjetas con los nombres de tus amigos.

Si las guardas en una caja y las vas pasando hacia atrás a medida que ves a tus amigos, el de adelante será el que hace más tiempo que no ves. Así que puede ser hora de contactar con él y proponerle algo.

En caso de que siempre evites verlo, quizá deberías deshacerte de su tarjeta.

Tu tarea para hoy es crear una lista con las personas que te agradan y contactar con ellas.

Prepara un archivo de amigos físico o en la computadora, para aumentar el número de amigos con los que te mantienes en contacto.

Pasar más tiempo con tus amigos

No es la primera vez que tras una velada agradable con amigos todos decimos que deberíamos repetirlo, y seguimos sin vernos durante mucho tiempo.

Quizás nos mienten por educación, pero no lo creemos. Lo que pasa es que todos estamos ocupados y nadie da el paso de organizar una reunión.

En este taller queremos proponerte que seas tú el que planee una noche con tus amigos. La ventaja es que puedes elegir a quién invitar. Te recomendamos hacer una lista con varios grupos de amigos, las combinaciones que suelen darse de vez en cuando, y hacer que se cumpla y todos se vean.

Puedes organizar una noche de chicos, de chicas, una combinación o con parejas. Una comida en un restaurante, o en casa con comida para llevar si no quieren cocinar.

Salir a bailar, o como se diga hoy en día. No hay duda de que saltar con música a todo volumen es una gran fuente de felicidad, al menos para nosotros. También pueden ir a un concierto de jazz, rock o lo que les guste, incluso ir al teatro de vez en cuando si son más sofisticados, o ir al cine.

Por cierto, si tus amigos son poco eficientes, como los nuestros, y no tienen agenda, un buen método para organizar el evento es un software de disponibilidad –como "tool"– donde indicas las fechas en las que estás libre. Todos ven una tabla con la disponibilidad de los demás y es fácil definir la fecha cuando todos pueden.

Monta un club de poesía, un club de cine para mirar películas y luego tomar algo comentándolas, o un grupo para ir a conciertos, o un grupo de libros para hablar de lo que están leyendo, recomendar libros y que todos lean el mismo y lo comenten, antes de ir a comer algo, por supuesto.

Esto exige tiempo, tanto la organización como el propio evento con tus amigos. Es fácil sentirse abrumado por los inconvenientes de la vida diaria y no hacerlo, como nos pasa con los nuestros. Pero es muy importante. Tus amigos son quizás la mayor fuente de felicidad de tu vida, es vital tener un sistema y dedicarles tiempo.

Ponte un recordatorio en el calendario, aparta tiempo para organizar el evento o reserva el sitio para varias ocasiones y así te obligas a respetarlo. Busca la mejor opción para ti, pero encuentra la forma de hacerlo, o te pasará la vida por delante. Es fácil que pasen los años y de repente pienses: "Me he olvidado de las cosas que importan".

Ayudar a los demás

Este consejo sobre felicidad consiste en ayudar a los demás. Al ayudar a los demás te sientes bien durante el proceso, pero también después, con la satisfacción de ver que marcas la diferencia.

También es probable que te devuelvan el favor y te ayuden a ti más adelante. Todo lo que obtienes es positivo, especialmente si lo haces sin pensar en una recompensa. ¿A quién puedes ayudar y cómo?

A la hora de colaborar, existen tres niveles.

El primero es donar dinero, y aunque es el primer nivel, es mejor que nada. En un experimento reciente, se demostró que al gastar dinero en otra persona somos más felices que si lo gastamos en nosotros mismos. Y la cantidad de felicidad no es proporcional a la cantidad que donas.

Con este método, donar una cantidad pequeña es la mejor manera de aumentar tu felicidad. Ten cuenta que si se convierte en rutina, el efecto desaparecerá. Elige una obra de caridad distinta cada vez o cambia a quién le donas el dinero. Toma una decisión deliberada.

El segundo nivel es ofrecer tu tiempo. Puedes hacer algo muy básico cómo servir comida a personas sin hogar, barrer las calles o recoger la basura de tu zona. Estas son acciones maravillosas y te sentirás bien, pero nota el provecho al máximo. Cualquiera podría hacerlo, aunque la mayoría no lo haga.

Sin embargo, puedes aportar más valor si tienes habilidades de las que los demás carecen. Todo es bueno, pero siempre puedes hacerlo mejor.

El tercer nivel es ser algo que solo tú puedas hacer: ofrecer tu tiempo sin cobrar nada, asesoramiento legal o financiero, ayudar a establecer un negocio: una actividad con la que podrías ayudar y por la que normalmente se paga.

Suponiendo que no estés rechazando trabajo, no te cuesta nada y das tu tiempo gratis. Así marcamos la diferencia para una persona o incluso un grupo. Imagina si tú asesoramiento comercial cambiara la vida de alguien para siempre.

Si alguien está organizando la construcción de escuelas en Rwanda, y pasó de ser una pequeña fuente de felicidad a ser su mayor propósito. Está obsesionado con el tema y le encanta, hace nuevos amigos, aprende habilidades nuevas y está cambiando el mundo para mejor. Todo surgió por una llamada que hizo a una entidad benéfica para preguntar si podía ayudar.

Puedes aplicar el nivel tres: puedes ofrecer tu tiempo a alguien para regalarle algo que tú sepas hacer muy bien. ¿A quién? Si no es así, puedes al menos ayudar con tu tiempo colaborando con alguna organización benéfica. Una vez empieces, probablemente encuentres más formas de ayudar.

Investiga entre las organizaciones benéficas de tu ciudad, pregunta a tus amigos si conocen alguna y llama ofreciendo tu ayuda.

Puede ser una gran fuente de felicidad durante años.

La importancia de ser amable

En este punto veremos cómo aumentar tu felicidad siendo más agradable. Al ver este curso quizás pienses que así somos, y no es verdad, pero cuando nos acordamos sí que nos esforzamos por serlo.

Algunas personas son simpáticas por naturaleza, pero para la mayoría es algo en lo que tenemos que trabajar, y si mejoramos, vemos la recompensa. No hay duda de que recolectamos lo que sembramos.

Conocemos a algunos que nunca ayudan a nadie, nunca se esfuerzan. Son personas egoístas, así que a ellas tampoco las ayuda nadie y se quejan.

Las personas poco fiables también recogen lo que siembran. Los demás no confían en ellas y van quedando excluidas de los eventos importantes.

Si eres infeliz, lo único que verás a tu alrededor es gente que no sonríe. Si no conoces a los demás, ellos tampoco te escucharán a ti. Si nunca das las gracias, nadie hará nada por ti. Y si no te preocupas por los demás, tampoco se preocuparán por ti. Recoges lo que siembras, y no recoges lo que no siembras.

¿Qué podemos hacer o sembrar para obtener el máximo nivel de felicidad?

En la escuela nos decían que describir a alguien como bueno era demasiado impreciso ¿Por qué era bueno?

En vez de decir "Sé bueno", te vamos a indicar cuatro medidas que puedes adquirir y que supondrán felicidad durante el proceso y a posteriori.

Lo primero es saber escuchar. Esta semana esfuérzate por escuchar a alguien. Y decimos escuchar de verdad, no esperar tu turno para contar una historia mejor que la suya. después de que te haya contado algo, en vez de responder con algo sobre ti, pídele que te cuente más, pregúntale qué pasó después, cómo se sintió o qué cree que debería haber hecho.

Sigue con la cadena, haz que hable más y sigue escuchando. Descubrirás muchas cosas interesantes y estarás aprendiendo, al contrario de lo que pasa cuando hablas de ti y no aprendes nada. Además, le alegrarás el día porque estará hablando de su tema favorito: de sí mismo.

Que no te preocupe que su charla se descontrole. Tú eres el que dirige la conversación, ya que haces las preguntas. Siempre puedes cambiar el curso con otra intervención del estilo: "Qué desastre. ¿Has hecho algún otro viaje recientemente?"

O "Sí, estás mejorando en tu golf. ¿Y qué otra cosa has estado haciendo?". Tú llevas el control, tú aprendes y el otro está contento. Todos ganan.

El segundo método para ser agradable es ofrecerte a ayudar. Estate atento para descubrir si tus compañeros de trabajo necesitan tiempo, ideas o ayuda. Ofrécete a echar una mano.

Es fácil, no toma mucho tiempo, y aunque no la necesiten, quedarás bien por haberte ofrecido. Aplica todo esto en el trabajo, en casa, en la tienda o en la calle con un desconocido.

En cualquier lugar donde puedas ayudar a alguien, te hará sentir bien, así como a la otra persona.

El tercer consejo es elogiar a los demás. Aprovecha cualquier ocasión. Si piensas que algo es bueno, comunícalo. Idealmente, básate en una acción específica: en vez de decir "¡Qué brillante eres!", que es exagerado, di "Vi lo bien que manejaste a ese cliente y creo que es brillante". Es mucho mejor.

Puede ser algo que el otro haya hecho, o algo material: su oficina, su auto, la casa, su ropa, el reloj o unas vacaciones que saben que fueron arriesgadas o exigían una gran condición física.

Existen muchas formas de elogiar. Evita, por supuesto, los temas demasiado personales. No es apropiado comentar la apariencia de alguien; aunque sí lo es si bajó de peso o tiene un peinado distinto, si tienes confianza con él. Sin embargo, alabar el trabajo de alguien, los logros de sus hijos o su auto nuevo nunca falla.

El último consejo para ser feliz gracias a la amabilidad es que siempre des las gracias. No es lo mismo que ser cumplidos, porque en vez de admirar a alguien, le estás diciendo que te ha ayudado y que se lo agradeces.

Cuando alguien haga algo por ti, recuerda agradecérselo. Si es tu empleado, asegúrate de saber exactamente a qué se dedica para poder darle las gracias al menos una vez por semana por algún logro concreto que haya conseguido.

Todos los jefes deberían darles las gracias a sus empleados. Debería ser así. Sin embargo, cuando preguntamos a los asistentes de nuestros cursos cuántas veces les da las gracias su jefe o cuándo fue la última vez que las dieron ellos, me miran inquisitivos y dicen que no lo saben.

Si dar las gracias es gratis y marca la diferencia, ¿por qué no lo hacemos? Muchos lo sienten un poco embarazoso, no tienen tiempo o piensan que al otro le da igual.

Sea cual sea tu motivo para no dar las gracias, olvídate de él. Aunque tu pareja lleve haciendo la cena durante 50 años, sigue agradeciéndoselo: añadirás más felicidad a tu día y al suyo.

Escucha, ofrece tu ayuda, haz cumplidos y da las gracias: todos seremos más felices.

Competir no es la solución

Lee el gran libro de Tim Gallwey llamado "El juego interior del tenis". Es fácil encontrarlo en Amazon, y puedes ahorrar y comprarlo de segunda mano. Pero gastes lo que gastes, valdrá la pena porque es magnífico.

Queremos mencionar algo en particular que se lee ahí y que nos puede cambiar la vida. El libro explica que solo hay tres motivos para jugar al tenis, para aprender a tocar un instrumento o para hacer cualquier cosa, y dos de esos motivos son falsos.

El primer motivo para intentar ganar destreza en una habilidad es la competición, ganarles a otras personas. Quizás quieres mejorar en el tenis para ganar partidos y te sientes bien al conseguirlo, así que piensas que es una forma de aumentar tu felicidad. Te equivocas, nunca ganarás a todo el mundo.

Si solo ganas el 50 % de los partidos, los acabarás con una sensación de infelicidad, a no ser que elijas contrincantes débiles y ganes siempre.

Pero, entonces, ¿dónde está tu capacidad de superarte? Es como los niños que hacen trampa para ganar. ¿Para qué?

En realidad, así no conseguimos nada. Intentar ganarles a los demás no nos lleva a ningún sitio, y lo mejor es no ir por ese camino. Disfruta simplemente dándole a la pelota, diviértete, recréate jugando un buen partido independientemente de quién gane.

Cuando competimos con amigos ya no nos divierte, empezamos a jugar partidos más serios. Pero eso es estresante. Estamos en el nivel superior del club, todos son profesionales y perdemos la mayoría de los juegos. Ya no es tan divertido como antes.

Olvídate de competir en el tenis, el "squash", la mejor casa, la segunda casa, los hijos, la gastronomía, la cortadora de césped, el auto, el sueldo. Eso no lleva a nada ni tiene sentido.

El segundo motivo para intentar ser bueno en algo es la destreza e intentar dominar esa habilidad. Sin embargo, si juegas al tenis con la intención de ser mejor, nunca serás feliz porque, independientemente de las lecciones que tomes, nunca serás perfecto.

Incluso Roger Federer, probablemente el mejor tenista de todos los tiempos, no domina el tenis. Siempre hay un saque que aprender o un ángulo más difícil. Trabaja y mejora a diario, pero nunca llegará a la perfección.

¿Es infeliz por los golpes que falla? Espero que no.

Es complicado, necesita tener el ánimo de mejorar para ser el campeón, pero no debe sentirse infeliz hasta el punto de no disfrutar más el juego. Supongo que en el caso de Roger Federer, si no le divierte el tenis pero sigue ganando dinero, puedes pensar que está bien.

Pero en nuestro caso, debemos disfrutar con lo que hacemos. O ¿para qué lo hacemos? Y espero que Roger esté divirtiéndose. No necesita el dinero y ya ha demostrado que es bueno, así que quiero pensar que sigue por diversión.

Divertirse practicando una habilidad parece más importante que lo bueno que seas, y esa es la tercera razón para jugar al fútbol, tocar el saxo o hacer algo en la vida, disfrutar con los

golpes o al tocar la nota correcta. Aunque solo tengas un gran momento en un partido, es el que vale la pena.

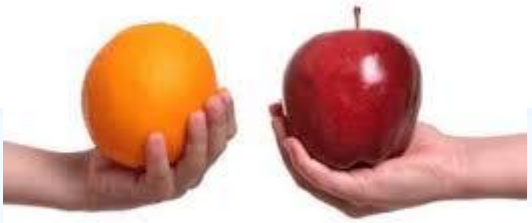
A veces logramos dar un buen golpe en todo un partido, pero hace que jugar valga la pena. La conclusión es que te olvides de la competencia y la destreza. Al practicar tus aficiones, céntrate en la parte buena y saboréala.

Si estás obsesionado por destacar en tus habilidades, nunca lo conseguirás si eres demasiado competitivo. Nunca ganarás a todos. Sería genial olvidarnos de competir y de la destreza, y jugar para divertirnos, pintar para divertirnos, tocar para divertirnos, vender por diversión, correr por diversión, o incluso dirigir una empresa por diversión.

Eso es lo interesante, y acabarás teniendo más éxito del que esperabas porque vas por el camino correcto.

Dejar de hacer comparaciones

Competir con los demás nunca te va a hacer feliz. Es imposible que les ganes a todos. Y más en concreto, compararte con los demás tampoco es buena idea. Es como competir, con la diferencia de que el otro no sabe que te estás comparando con él.



El problema es que no podemos evaluar nada, a no ser que lo constatemos con otro elemento. ¿Una oveja es un animal grande o pequeño? Depende de si la comparas con un caballo o una cobaya. ¿Cien dólares es mucho dinero? No para comprar un auto, pero sobra para un helado.

Y lo que ganas ¿es mucho o poco?, ¿deberías estar satisfecho con tu salario?

Para saberlo, una opción es compararlo con el de tus compañeros.

Y tu casa ¿es una buena casa? Es muy tentador compararla con las de tus amigos, ¿no?

Pero no es buena idea. ¿Por qué querrás tener una casa mejor que la de todos ellos?, sobre todo si guardas relación con gente exitosa, una costumbre que siempre es productiva.

No te relaciones con fracasados solo para sentirse bien a su lado.

Creemos que la mayoría nos relacionamos con personas parecidas a nosotros, y está bien, pero no significa que podamos compararnos con ellas, o saldremos mal parados la mitad de las veces.

La mejor opción es repetirte que estás feliz con tu casa o lo que sea y creételo. Tu casa es perfecta para ti, es así como te gusta. Mientras que a otros les gustaría tener otro tipo de casa, la tuya está bien para ti.

Si alguien quiere una alfombra blanca o una televisión enorme, muy bien, alégrate por él. Lo que tienes se ajusta a ti. Un amigo tiene una casa increíble, enorme y de cristal. Todos sueñan con tener una casa así.

Pero descubrimos que él no es feliz porque su hermano tiene una casa más grande. Debería compararse con nosotros en vez de con su hermano, ya que nuestra casa es mucho más pequeña. Y eso lo haría feliz.

¿Por qué elige al único con el que se va a sentir frustrado al compararse? Es la naturaleza humana.

Si asimiláramos que no podemos ser tan buenos, ricos, felices o exitosos como todo el mundo y no pasa nada.

También hay que tener en cuenta que muchos mienten, ordenan la casa antes de que los visites, te cuentan lo bueno de sus hijos y en Facebook solo publican las mejores fotos.

Incluso tus fotos antiguas muestran la mejor parte de tu vida: los días de sol, las vacaciones, las fotos donde sales bien. Puedes sentir celos de ti mismo.

La felicidad no se consigue comparando. Deja de preocuparte por los demás y lo que hacen, céntrate en lo que te funciona a ti.

Tú eres tú, y ser tú está bien.

CAPACITACION CHILE SPA

Cómo salir de la Zona de Confort

Elegir entre probar varias actividades o sobresalir en una

Eddie "Lockjaw" Davis, uno de los mejores saxofonistas, tenores, famoso porque tocaba sus solos con los ojos abiertos, prefería jugar al billar que tocar el saxo.

Decía que ya le aburría y que solo tocaba porque la gente quería que tocara. Él obtenía diversión y felicidad jugando al billar. ¿Por qué? Quizás ya no aprendía nada nuevo con el saxo. Tenía tal destreza que el nivel de mejoría era cada vez menor.

Mientras que con el billar avanzaba a pasos agigantados. Si aprender es lo que te motiva entre una hora tocando y una hora jugando al billar, la hora de billar te hará más feliz. No aprendas a jugar al billar solo para ganar a los demás o ser perfecto, sino para disfrutar del proceso de aprendizaje y empezar a pasártela bien con tus tiros.

Dejando a un lado el hecho de que Eddie Davis aporta más felicidad si toca el saxo que si juega al billar, si quiere maximizar su nivel de felicidad debería hacer sus pinitos en el billar, además de tocar.

Podría tocar ocasionalmente y disfrutar haciendo feliz al público, pero también probar otras actividades en las que no sea tan bueno. Aunque obtenga más felicidad siendo bueno en algo, lo que te aporta va decreciendo. Pasar del 80 al 90 % en una habilidad exige mucho esfuerzo que podrías emplear en conseguir el 30 % en otra actividad y mucha más felicidad.

Podrías mejorar del 30 al 50, o quedarte con el 30 pero disfrutar. De cualquier manera, es mejor que intentar llegar al 100 % en la habilidad que mejor se te dé.

Arrepentirse de no haber jugado al tenis en la escuela a nivel profesional, a los 25 años y se imaginan qué hubiera pasado de haberse aplicado más. Sin embargo, creemos que no habrían sido campeones del mundo.

Quizás sí hubieran sido de su club o un jugador del que estar orgulloso, pero ¿a qué precio?

En esa realidad paralela en la que se concentra más en el tenis, no pasaríamos tanto tiempo en la playa con nuestros amigos charlando con chicas en bares ni yendo en bicicleta. ¿Habremos sido más felices?

Nunca lo sabremos, pero no creemos que tengamos que arrepentirnos de nada.

La conclusión es que si pruebas varias actividades en vez de dedicar todo tu tiempo a destacar en una, serás más feliz.

Golpea la pelota de tenis y luego ve a tocar el saxo y a pintar un cuadro. Eso es mucho mejor que tener horas y horas de clases de tenis excluyendo todo lo demás y sin ganarle a nadie.

Toma cursos de fotografía, graba música, aprende a meditar, pintar, bailar, jugar al bádminton, haz cerámica, escribe poesía o lo que te apetezca, y disfruta de la sensación de aprender habilidades.

Introducir más aprendizaje en tu vida

Si te preguntas qué te gusta de tu trabajo, probablemente responderás, como la mayoría, que la variedad y los retos, el hecho de que avanzas y aprendes nuevas habilidades.

¿Cuánto tiempo podrías aguantar en un puesto de trabajo fácil donde estuvieras cómodo y el salario fuese bueno pero no aprendieras nada nuevo? Quizá seis meses o un año o dos como máximo.

A este mundo venimos a aprender, y eso nos hace felices.

Muchos no se sienten realizados en su trabajo y buscan esa sensación en actividades externas.

Conocemos a mucha gente que tiene un oficio rutinario y que en su tiempo libre hace actividades increíbles: trabajar como voluntario, organizar equipos de fútbol infantiles, teatro para principiantes, restaurar autos, involucrarse en política.

Nuestra cualidad innata nos desafía para avanzar y encontrará una forma de manifestarse. Si no lo conseguimos en el trabajo, busquémoslo fuera.

La formación es un factor relevante para nuestra felicidad. El propio proceso de aprender nos hace sentir bien, al igual que el resultado, esa habilidad nueva que aplicar.

Tener habilidades en las que destaquemos también favorece nuestra autoestima, como saber manejar un avión o hablar italiano.

Pregúntate qué estás aprendiendo ahora mismo. ¿Qué has aprendido hoy?, ¿y esta semana? ¿Qué podrías empezar? ¿Aprendes en el trabajo?

Si no es así, ¿para qué tareas podrías ofrecerte como voluntario?

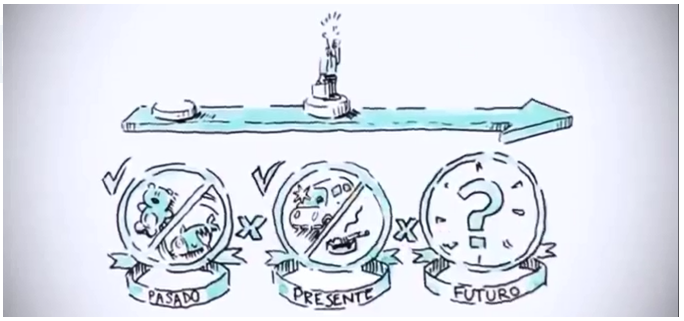
En la vida personal, ¿tienes proyectos que te hagan adquirir habilidades nuevas? ¿Puedes apuntarte a algún curso?

Si no se te ocurren ideas, navega por los talleres de nuestro campus y busca lo que te llame la atención.

Empieza a aprender hoy mismo, ¡empieza a aprender hoy mismo!

Salir de la zona de confort

Aprender habilidades nuevas nos produce felicidad, mientras aprendemos, con lo que aprendemos y con quién aprendemos, pero, muchas veces lo evitamos.



La pereza nos convence de que somos incapaces de hacer algo, de que no tenemos energía y que nos quedemos en la zona de confort. Sin embargo, cuando damos el paso y hacemos windsurf, tomamos clases de esquí o asistimos a un curso de negociación, disfrutamos y creemos que es lo mejor que hemos hecho en mucho tiempo.

En el libro «The Road Less Traveled» Scott Peck expone que la pereza es el mayor de los males. La pereza es la principal causa de infelicidad, de la mayoría de los problemas y de los pecados capitales como la codicia, la envidia, el egoísmo.

Si logras vencer a la pereza natural que todos tenemos y te obligas a salir de tu zona de confort de vez en cuando, aumentarás tu felicidad.

Como las actividades tipo escalar o bucear nos producen un poco de miedo, nos fuerzan a vivir ese momento en el que nos olvidamos de las preocupaciones del futuro, los remordimientos del pasado, el estrés trivial de nuestra vida; y nos concentramos de lleno en la próxima piedra que debemos alcanzar.

Pensar en el ahora se conoce como estado de flujo, y es donde reside la felicidad. En esos momentos sientes un gusanillo, y luego, al tumbarte en el sofá, sentirás satisfacción: «Uf, he sobrevivido, y estuvo genial».

Después de un día en bicicleta, valorarás la comodidad del sofá. Después de saltar en paracaídas, agradecerás tener los pies en la tierra, y después de ir a la nieve, apreciarás la calidez de una hoguera.

Esos pequeños placeres que damos siempre por hecho son más satisfactorios si salimos de nuestro terreno. ¿Qué puedes hacer para salir de tu zona de confort? ¿Qué sueles evitar o te da miedo? Las profundidades, las alturas, el agua, la oscuridad. ¿Qué disfrutas ya, pero podrías subir de nivel? Una montaña más alta, una pista de esquí más rápida, un viaje en canoa más largo, un discurso más largo o un mayor cliente.

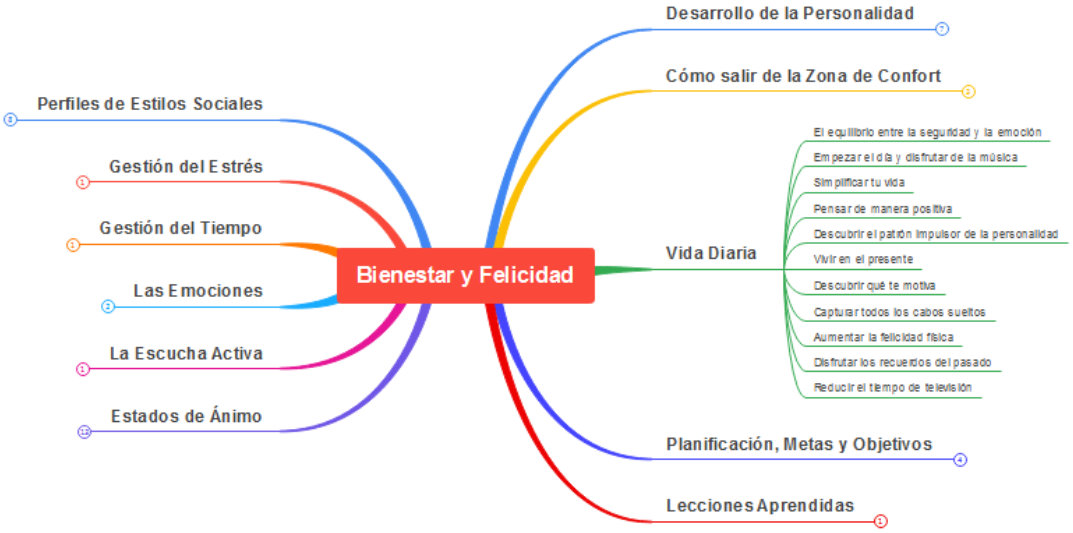
Está bien si tus retos personales son pequeñas actividades que te hagan sentir esa inquietud. Reunir valor para subirse a una Segway, creo que será fácil, y también para sostenernos de pie en una tabla de surf de pala, que será más difícil de lo que parece.

Cuantos más pequeños momentos de retos y emoción introduzcas a tu vida, mejor.

ver artículo La Zona de Confort y cómo salir de ella

CAPACITACION CHILE SPA

Vida Diaria



El equilibrio entre la seguridad y la emoción

Para ser felices, necesitamos cierta cantidad de retos y emoción en nuestras vidas, pero también una sensación de seguridad. Es como construir un rascacielos de emociones, pero con unos fundamentos de base seguros.

¿Qué tiene que ver esto con nuestra manera de vivir?

Las bases pueden ser la seguridad financiera, y una vida familiar feliz, con pareja e hijos o sin ellos. Un hogar donde nos sentimos seguros, sin problemas.

Sobre esto, podemos apoyar un rascacielos de vacaciones, deportes de riesgo, un trabajo ambicioso. Creemos que lo ideal es tener una vida personal estable, y una vida laboral estimulante.

O quizás prefieres lo contrario: un trabajo sencillo para ganarte la vida y una vida personal estimulante. También funciona.

Creemos que tener un trabajo de locos y una vida familiar de locos sería demasiado. Si es lo que quieres, adelante.

O puedes tener una combinación. Una vida familiar segura, pero con vacaciones emocionantes.

Y un trabajo tranquilo, pero con proyectos estimulantes. Lo que no conviene es que tanto la vida laboral como la familiar sean aburridas.

A veces, por pereza, nos pasa, y a corto plazo es viable, pero, a largo plazo, no es una forma satisfactoria de vivir.

Si consideras una progresión, desde «el aburrimiento», pasando por «la diversión», hasta «la realización» y «el desequilibrio», la felicidad podría encontrarse entre los dos puntos medios.

Y es tu decisión: si quieres que tu vida familiar esté en la sección de diversión con poco desequilibrio, o en la sección de realización, y más desequilibrio. Piensa en tu vida laboral y familiar y en qué sección de la progresión se encuentran. Busca tu combinación.

Si tanto el trabajo como la vida familiar son muy aburridos o desequilibrados, tienes un problema. Y te sugerimos que los dos no sean seguros y, además, aburridos, ni emocionantes hasta el punto de que no puedas relajarte en ningún momento.

Luego, piensa qué debes hacer. ¿Puedes hacer que algún aspecto sea más emocionante? ¿O deberías ganar en seguridad y menos estrés? ¿Puedes llevar los dos aspectos a la zona del medio?

Empezar el día y disfrutar de la música

El primer minuto del día determina cómo llevas el resto. La mayoría, cuando suena la alarma, pensamos «¿Ya es la hora?» Se está tan bien en la cama. ¡Yo odio levantarme!

Pero este no es un buen pensamiento para empezar el día. Sal de la cama clamando «¡Qué bien me siento hoy! ¡Allá vamos!» antes de pensártelo dos veces, levántate y repite que te sientes bien.

Repítete que va a ser un buen día, y si puedes, dilo en voz alta. Verás cómo te autoconvences. El inconsciente, que genera las emociones, hará lo que le digas.

Si tienes por costumbre sentirte mal al levantarte, es lo que hará por ti la próxima vez que oigas la alarma. Y mientras remoloneas de camino a la ducha, lo único que tendrás son pensamientos negativos.

Pero si sales de la cama con actitud positiva, estás haciendo que el inconsciente cambie, y desde ahora, querrás sentirte bien al sonar la alarma. Si mientras vas al baño tu lenguaje corporal es positivo, engañarás un poco más al inconsciente. No hay truco y es gratis. Pruébalo. Todo está en nuestra cabeza.

Lo sabemos porque si te levantas a las cinco de la mañana para tomar un vuelo de vacaciones, te sientes bien, ¿verdad? Te levantas enseguida con una sensación buena.

Es decir, el potencial de sentirte así todos los días depende de ti. Y tienes que creerte lo que dices.

Si murmuras «Qué bien me siento, me encanta levantarme temprano», no engañarás a nadie. Sé convincente. Fíngelo hasta que lo sientas.

La manera más rápida de mejorar el estado de ánimo (y también es gratis), es ponerte buena música. No subestimes el poder de la música.

Levántate y pon canciones animadas, activa la lista de reproducción, y funciona. Si te levantas con canciones animadas o de tu cantante o grupo favorito, estarás listo para cualquier cosa. Para muchos es un sacrificio, porque la música que más nos gusta puede ser deprimente, pero escucharla nos afecta al ánimo, así que sé que al levantarme necesitamos algo más alegre.

Podrías hacerte una lista con la música que te gusta y es divertida.Escuchar «Resistiré», de Ataque 77, y también «La Playa» de Luis Miguel.Pura felicidad.

También puedes ponerte la lista de canciones en el auto. De hecho, si estás solo, cantar mientras manejas por la ciudad es un beneficio extra.

¡Empieza hoy tu campaña por la música! Y no te olvides. Cuando suene la alarma y saltes de la cama sintiéndote bien para enfrentarte al nuevo día, ¿qué te dirás?

Este nuevo consejo es muy zen. Simplifica tu vida.

Es difícil relajarse, ser creativo y feliz, si alrededor tienes que tomar decisiones y terminar proyectos que te producen estrés. Hablar de despejar los obstáculos, de llegar a un punto donde nada te moleste, y que en la cabeza está todo ordenado, sin cabos sueltos.

No hablamos de las tareas inacabadas del trabajo o del entorno familiar, sino de los cabos sueltos psicológicos, que hacen que tu vida sea caótica; los problemas que tienes que resolver y los proyectos inacabados.

¿A dónde vamos de vacaciones este verano? ¿Debemos comprar un auto nuevo? Esto está empezando a dar problemas.

Ayudar en el equipo del niño ya no es divertido, pero no acabas de decidirte a dejarlo, por mucho que quieras.

Los tres libros que tienes a medias, y que no quieres terminar y por eso empiezas uno nuevo.

El barco a medio acabar que estás restaurando y tienes aparcado delante de casa desde hace un año, y que en los últimos tres meses ni has tocado.

Si eliminas todo ese desorden y te vuelcas solo en una actividad, te sentirás bien. Los pendientes, que gran temazo.

Alguien me explicó que «multitarea» significa «multifracaso», y me gusta la idea. Cuando se centra en una cosa, despejado de las demás, el cerebro humano trabaja mejor. Y entrar en un estado de flujo, absorto en un solo asunto, se relaciona con la felicidad.

Entonces, para todos tus asuntos inacabados, primero, haz una lista para organizarte.

Segundo, decide si puedes eliminar alguno. Deshazte de los libros medio leídos. No los estás disfrutando, o ya los habrías acabado.

También puedes dejar de colaborar con el equipo de los niños. Supera la procrastinación, sé asertivo y comunícales que vas a tener que dejarlo; dales unas semanas para que encuentren a alguien.

Tercero: ¿puedes delegar alguna tarea? ¿Puedes pagar a alguien para que restaure el bote?

Cuesta dinero, pero compensa con el placer que sentirás al verlo acabado, y si lo vendes, recuperarás la inversión.

Cuarto: ¿puedes concluir alguna tarea ahora mismo?

Esta noche, dedica una hora a elegir el próximo destino para las vacaciones. Hasta dentro de un mes no hagas la reserva, por si encuentras algo mejor, pero decide a dónde vas a ir, y la decisión estará tomada. Y si no ves nada mejor en ese plazo, pues está decidido.

Quinto: apunta las tareas que no remates ahora mismo.

El lunes llamarás a alguien para lo del bote. El martes por la tarde, hablarás con el jefe del equipo de tu hijo, y escribe en la agenda «reservar las vacaciones en el período de un mes».

No tienes que pensar en todo ahora, y así no lo olvidarás. Apártalo de la mente.

Por último, si la tarea es considerable, al menos planifica cómo vas a ejecutarla. En esto consiste la gestión de proyectos: en desglosar un proyecto por tareas y distribuirlas en tu calendario.

No te preocupes, para esto no haría un diagrama de Gantt, o bueno. Cuando tengas el plan desglosado y distribuido en la agenda, sabes que probablemente se cumplirá, así que puedes relajarte. Puedes borrarlo de la cabeza, para que no te obstruya el pensamiento.

Por ejemplo, puedes visitar al vendedor de autos el sábado, para ver alguna opción, el domingo, comparar precios por internet; el miércoles, crear una hoja de cálculo con los costos; el viernes en la oficina, pedirle opinión a Jorge; el fin de semana probar algún auto; y el siguiente fin de semana, problema solucionado.

ver artículo Gestión de Proyectos Simplificada

Pensar de manera positiva

Cómo incrementar la felicidad mediante el diálogo interno. Es difícil relajarse y ser creativo y feliz si alrededor tienes que tomar decisiones y terminar proyectos que te producen estrés.

Primero quiero preguntarte si crees en la suerte. ¿Crees que hay personas afortunadas y otras que no lo son? ¿Cuál es tu caso? ¿Por qué crees que algunos tienen suerte? ¿Nacen con ella? ¿Se la ganan de alguna forma?

Entonces, ¿sigue siendo suerte o ya es otra cosa?

La vida nos reparte cartas buenas y malas a todos. Y sí, hay unas pocas cartas que afectan enormemente a nuestra vida, como el tipo de familia en el que naces.

Luego están las enfermedades y los accidentes que tenemos o tienen nuestros seres queridos. Eso es la suerte.

Pero, dejando a un lado esas cartas trascendentales, la mayoría de las cartas que nos reparte la vida son buenas y malas, y se compensan. Todo es cuestión de cómo reaccionemos ante ellas.

Algunos se derriban con cada carta negativa. Cada revés les parece enorme, se lamentan y les lleva años recuperarse, y son más conscientes de las cartas malas. «¿Por qué siempre me pasa esto a mí?»

Otros lo superan con rapidez, aprendiendo de los reveses, con la actitud de que «lo que no te mata te fortalece»; siempre podría haber sido peor.

Luego, hay gente con actitud negativa y victimista, que incluso atrae los hechos negativos, y es porque influyen en el comportamiento de la gente que los rodea. Si alguien entra en un bucle de negatividad, con una actitud adversa ante la vida ¿cómo puede cambiar y escapar de él? ¿Cómo pasa una persona sin suerte a tener buena suerte?

Lo único que puedes cambiar es a ti mismo. Lo que piensas, lo que dices y lo que haces.

Este cambio empieza por cómo piensas, qué te dices a ti mismo dentro de tu cabeza.

Nunca te digas ni pienses en negativo sobre ti mismo o el futuro. No te lamentes pensando en qué podría pasar, porque visualizar hechos que salen mal hará probable que ocurran. Esto es porque el inconsciente actúa moviéndose hacia lo que visualizas.

Saber pensar en positivo (igual que el hombre de las cavernas que se imagina cazando un mamut y dándose un festín, y se vuelve más valiente) es una buena habilidad.

Pero cuando te preocupas y te centras en los problemas, todo sale muy mal y atraes los acontecimientos que no querías que sucedieran.

A partir de ahora, ten solo pensamientos positivos (sobre lo que ocurrió y lo que va a ocurrir), y expectativas positivas sobre el futuro.

Descubrir el patrón impulsor de la personalidad

Los diálogos internos que mantenemos y cómo nos decimos las cosas influyen en lo que nos ocurre, y esto nos hace más o menos felices.

Existen cuatro patrones de pensamiento que se conocen como los impulsores de la personalidad. Son hábitos repetidos que determinan tu manera de pensar y por lo tanto de actuar, y, si no tienes cuidado, se hacen más fuertes y causan infelicidad.

Identifica si tienes alguno de estos cuatro, y si es así, cómo puedes oponerte y mantenerlo bajo control.

El primer impulsor de la personalidad es «sé perfecto». Es una voz que te dice «Ese detalle no está bien. Arréglalo». Podría ser sobre ortografía y gramática, el diseño de un documento o tu apariencia física.

Tu casa, tu manera de jugar al golf, o tus hijos. Cuanto más intentes que todo esté perfecto, más detalles verás que no lo son. Nunca vas a ganar.

Lo que empieza como una atención por el detalle y la necesidad de hacer las cosas bien se convierte en un monstruo que te controla y causa estrés, y una obsesión por los detalles imperfectos. Esto reduce tu capacidad de ser feliz en cualquier situación. «Esta fiesta está muy desorganizada. Los vinos blanco y tinto están mezclados. Pondría cada tipo de vino en una sección diferente. ¿Y por qué no se llevan las botellas vacías?» La perfección no te lleva hacia la felicidad.

Seguro que ya lo sabías. Si quieres ser siempre perfecto, tu terapia es obligarte a despreocuparte de los pormenores. Dejarlos así no te matará. Dedica media hora a escribir ese informe. Es más que suficiente, y estará bien.

El segundo impulsor de la personalidad es «Date prisa», esa voz que te dice que te muevas más rápido. «¡Haz una cosa más! ¡Haz tres cosas a la vez! Escribe un email mientras hablas por teléfono». «Qué fiesta más desorganizada. Hay mucha cola para la comida.

Deberían poner los postres en otra mesa, para servirlos más rápido». «Ese discurso duró seis minutos eternos». «¿Cuándo empieza a tocar el grupo?» La gente con prisa vive en el futuro en vez de en el presente. No te preocupes por cuándo sale la banda. Disfruta lo que esté pasando en este momento.

Están tan ocupados haciendo encajar todo, que se olvidan de divertirse. Eso es estresante, y por muy rápido que vayas, nunca acabarás todo. Apresurarte no te lleva hacia la felicidad. «Si acabo esto, podré relajarme». Siempre habrá algo más. Esta no es la actitud correcta.

Si tu impulsor es «date prisa», tu terapia es obligarte a aminorar. Frena y relájate. Ve a pasear. Siéntate al sol durante cinco minutos. Siente su calidez y no hagas nada. No consultes el email ni el Facebook. Observa el mundo. Llega pronto a la reunión y charla con los demás. Nada de prisas. Esa es tu terapia.

El tercer impulsor es «complace». La voz que te dice «¿Qué van a pensar de mí?» Si dejas que te controle demasiado, pasarás de ser considerado, que es genial, a preocuparte excesivamente de lo que los demás piensen de ti, hasta el punto de que nunca estarás satisfecho contigo mismo.

En la fiesta, acabarás lavando los platos en vez de bailando. Al igual que con los demás motivadores, aunque intentes satisfacerlo, acabarás fortaleciéndolo y preocupándote más por todo. Cuanto más intentes contentar a los demás, más preocupado estarás por lo que piensen.

Aunque preguntes si va todo bien, si tienen comida suficiente, si la temperatura está bien así, serás pesado, y aunque te respondan que sí, dudarás: «¿Cómo sé que no dicen sí por decir?» Es difícil ser feliz cuando siempre te preocupas por los demás. «¿Están contentos? ¿Qué piensan de mí?» Aunque ayudar a los demás es buena idea, intentar complacerlos continuamente no te lleva hacia la felicidad.

Si este es tu caso, tu terapia es ser más egoísta, tener metas claras y asegurarte de que les dedicas tiempo, de que haces lo que quieres hacer. Ve a jugar al tenis, haz bisutería. Lo que quieras, tu lo mereces y lo vale.

El cuarto motivador es «sé fuerte». Consiste en no mostrar tus emociones. A los siete años fui a un internado, y era bastante duro. Te enseñaban a sobrevivir, pero la regla número uno era no mostrar ninguna emoción. Si algo te disgustaba o enfadaba, era vital no demostrarlo, o los demás volverían a hacerlo. Y si llorabas estabas perdido. Podríamos pensar que este es un motivador para los hombres, pero las mujeres también lo tienen. Al igual que el resto, en moderación está bien.

En el trabajo, no es buena idea llorar, perder el temperamento o dejar que las emociones influyan en tus decisiones. Pero la incapacidad de mostrar los sentimientos es un problema.

¿A cuántas personas les gustaría bailar como locas en esa fiesta, encima de la mesa, sin camiseta, con todos gritando y aplaudiendo? ¿A cuántos les gustaría decirle a alguien si baila con él, pero nunca lo hacen? Y el otro nunca sabrá lo que sienten.

Has dejado pasar una oportunidad de ser feliz. Desconectar las emociones y dejarlas escondidas dentro no te lleva hacia la felicidad. Si tienes este motivador, tu terapia es expresar más veces lo que sientes, y a más personas.

Empieza con detalles como dar las gracias o hacer un cumplido, luego suéltate. Por qué no ir a un curso de salsa?, y estarás listo para vivencias de mayor magnitud, como decir a los demás que los aprecias.

Estos son los cuatro impulsores: «sé perfecto», «date prisa», «complace» y «sé fuerte». Son difíciles de cambiar, porque los tenemos arraigados. Probablemente lleven años repitiéndose y fortaleciéndose dentro de ti.

Pero el primer paso es ser consciente, para luego empezar a luchar contra ellos.

Puede ser que tengas más de uno, pero si tendrás uno. ¿Puede ser que no tengas ninguno? No.

Para ti, ser feliz será más fácil que para el resto. Pero si tienes más, y ves que están ganando terreno, sé consciente.

Vivir en el presente

Se dice que la felicidad está en el presente; y que las emociones negativas están en el pasado o en el futuro, y las positivas solo en el presente.

¿No hay emociones negativas en el presente? ¿El miedo, por ejemplo, es una emoción negativa del presente? ¿O está basado en el futuro, porque pensamos qué va a pasar?

El arrepentimiento y la culpa están en el pasado, y la preocupación en el futuro. ¿Qué hay del enfado? Parece una emoción del presente. Pero quizás es por algo que pasó.

Si te olvidas del pasado, incluso unos minutos, podrías dejar atrás lo que te enfadó. Quizás es cierto que la felicidad está en el presente.

Si nos centráramos solo en el presente, viviríamos en un mundo feliz, libres de emociones negativas como el arrepentimiento y la preocupación. ¿Pero y las emociones negativas del pasado y el futuro?

Volvamos a pensar en esto. ¿No hay emociones positivas y buenas en el pasado? El pasado abarca mucho.

Podemos aprender de él. Pero rememorar las emociones negativas del pasado (como la culpa) es mala idea. «No creo que haya hecho eso, ¿en qué estaba pensando?» «Si no hubiera hecho esto», «Si hubiera hecho lo otro». «Si hubiera emigrado a Australia a los 24 años, mi vida hubiera sido mejor». No puedes cambiar el pasado, así que volviendo a él solo conseguirás ser infeliz.

Es mejor concentrar la energía en lo que estás haciendo ahora y en donde estás. ¿Pensar en el pasado es buena idea? ¿Contribuye a tu felicidad? ¿Qué hay rememorar recuerdos felices, la nostalgia, los tiempos de antes? «¿Te acuerdas de cuando íbamos a la playa con Luis, y hacíamos hogueras y barbacoas ilegales a media noche?» «Sí, era genial. Qué tiempos». No sé si esto es buena idea o no. Conlleva el riesgo de pensar que el pasado era mejor y sentir que el presente no está bien.

Y el pasado no es tan halagüeño como lo pintas. Las fotos que tenemos son de los buenos tiempos. Es posible que volver al pasado sea nocivo y sea mejor vivir en el presente. Ve a la playa y haz hogueras, legales. Y haz una barbacoa a media noche, legal. No recuerdes. Hazlo hoy.

Vivir en el pasado es probablemente mala idea, aunque tengas recuerdos felices. Es más perjudicial si sigues deseando cambiar el pasado, porque no puedes. Es un desperdicio de energía.

Y vivir en el futuro, esperando que las cosas cambien o preocupándote por lo que está por venir tampoco es bueno para tu felicidad.

Nuestra recomendación es que vivas en el presente. Despoja el pasado de la cabeza con «¿Qué voy a hacer hoy?», y sustituye el futuro de la cabeza con «Tengo todo planeado. Está todo escrito, así que no tengo que pensar en eso. Pensemos en lo que voy estoy haciendo ahora».

Céntrate en el ahora y convéncete «Aquí estoy, haciendo esto, esto es vida.

Una de las teorías de gestión más famosas del mundo, y con razón, es la jerarquía de Maslow de las necesidades humanas, que presenta que todos tenemos cinco niveles de necesidades principales, cada una de ellas basada en la anterior.

Empezamos con las necesidades fisiológicas de tener cobijo y alimento.

Después, pasamos a la seguridad, tener una valla alrededor de la cueva, y reservas de comida y agua.

Luego vienen las necesidades sociales.

Nos hace falta pertenecer a una tribu: una empresa, un país, un estado, un equipo de fútbol, una profesión. Y necesitamos un grupo de amigos. Por eso uno de los mayores castigos de las cárceles es el régimen de aislamiento.

El siguiente nivel son las necesidades de ego.

No solo queremos pertenecer, sino que queremos ser especiales, tener algún reconocimiento. Esto empieza a ser un lujo más que una necesidad, pero sí que es algo que buscamos.

Por último, el nivel superior, la realización personal.

Se refiere a ser la mejor versión de ti mismo y utilizar tus habilidades al máximo para cumplir logros. Si tienes todos los demás niveles, puedes alcanzar este último.

Lo que muchos no saben es que, originariamente, Maslow estaba estudiando la felicidad.
Fue más adelante cuando estas ideas se trasladaron al mundo empresarial y se convirtieron en la motivación, lo que te hace feliz en el trabajo.

Cualquier colección de videos que hablen sobre felicidad debería mencionar la jerarquía de Maslow, para que veas si podrías mejorar alguno de estos niveles.

En el mundo moderno, muchos tenemos el primero: supervivencia y comodidad fisiológica. Por supuesto, hay muchos que no. Aún hoy en día, hay gente muriendo de hambre o huyendo de casa por la guerra.

Pero los restantes cuatro son aspectos en los que podemos trabajar. Vamos a verlos. Analicemos cómo te puede hacer feliz cada uno de ellos.

El primero, el nivel dos de la pirámide, es la seguridad. Aunque ya la tengas, vale la pena pensar cómo aumentar la felicidad en este aspecto. Quizás puedes ahorrar dinero cada mes y tener un colchón financiero.

Si ahorras un sueldo anual, quiere decir que, si tienes algún problema de salud o en el trabajo, tienes al menos un año para buscar una alternativa. Es un buen principio. Además, si cuentas con una habilidad muy demandada (si eres artesano, tienes un comercio, eres gestor de proyectos o un gran vendedor), siempre encontrarás la forma de ganarte la vida y de estar seguro.

Quizás si te ganas la vida con varios trabajos y varios clientes, puedes ganar seguridad. Y cuantas más habilidades, mejor. La seguridad no te hace feliz, pero te permite ser feliz si construyes tu felicidad sobre este escalón. Es lo que se conoce como factor higiénico. Es algo que si te falta, eres infeliz, así que organiza este nivel.

El siguiente es un factor higiénico y también contribuidor a la felicidad. Es el nivel social, los amigos y la sensación de afiliación. También es relevante, y es fácil mejorarlo.

No requiere dinero, solo una cantidad razonable para socializar, que se puede hacer a un precio bajo. Podrías afiliarte a algún club o equipo, o a más de uno, si ya estás en alguno. Ya sea de deportes, un club de lectura, político, benéfico, clases por las tardes. No te muestres desesperado. No hables demasiado sobre ti e interésate por los demás. Con estas actividades, los amigos llegarán de manera natural, y serán personas de mente abierta.

El cuarto nivel es el estatus o el reconocimiento. Creemos que esta es una manera difícil de conseguir felicidad, porque tienes que ganarte reconocimientos continuamente. Implica competición y comparaciones, con los que no somos simpatizantes. Sin embargo, puedes ganar reconocimiento organizando eventos, o participando en una organización de voluntarios como tesorero, asesor o lo que sea. Esto es algo sostenible y suficiente para satisfacer esta necesidad y obtener felicidad. Podrías participar en un grupo de teatro y conseguir el aplauso del público, publicar o escribir un blog.

Por último, tenemos la autorrealización, que es relevante. ¿Cómo conseguimos más? Es una sensación interna que solo te puedes dar tú mismo, pero la clave es establecer el entorno propicio. Si aprendes una habilidad nueva, puedes utilizarla y sentirte bien. Si te propones un reto, te sentirás bien al cumplirlo. Si estableces metas, al cumplirlas te sentirás bien. Y si sales de tu zona de confort, sobrevivirás y te sentirás bien. Si das uso a tu creatividad, te autorrealizarás. Con el arte de la música se consigue.

Capturar todos los cabos sueltos

La felicidad se relaciona con sentirse en control. En el mundo moderno, es difícil conseguirlo. Hacemos más tareas simultáneas que nunca, y tenemos muchísimos canales de información.

Los emails llegan más frecuentemente que los mensajes de texto, las llamadas e incluso que el papel. Por no mencionar Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn, Ebay.

Nuestras vidas se van complicando. Muchos, además de un trabajo a jornada partida, llevan pequeños negocios en su tiempo libre, y se desplazan más lejos, o trabajan en remoto. Quizás teletrabajan en varios proyectos a la vez. Manejamos muchos proyectos a medio acabar, y nuestra lista de asuntos pendientes se hace cada vez más larga.

Para estar tranquilo, un buen punto de partida es hacer una lista maestra con todos los asuntos que tienes que solucionar. Vale con una hoja de papel o un documento de Word. Puedes utilizar una de las aplicaciones de tu teléfono o tableta; Outlook, si es lo que haces siempre; o si eres algo obsesivo, una hoja de Excel, con columnas con fechas, su importancia y el proyecto del que forman parte. Luego, analiza las tareas urgentes. Completa también las importantes y no solo las urgentes. Y no descuides una tarea por las otras.

No cumplimos con todo esto, pero tenemos una lista. Es un mapa conceptual que tenemos en una pizarra blanca colgada en la pared. Admitimos que es raro tener una pizarra en casa, pero es muy útil. También sirven mucho los gráficos Canvas, e ir moviendo asuntos con el dedo. Si la tenemos en la computadora o la tableta, nos olvidamos de ellas, nos olvidamos de mirar, mientras que en la pared está siempre visible.

Tenemos partes para el trabajo, la casa, las vacaciones, y el grupo en el que tocamos. En «trabajo» tenemos los cursos que estamos preparando, los artículos que estamos escribiendo, clientes a los que asesoramos, proyectos de ideas, y dentro de cada una, tenemos más categorías.

A veces vemos la pizarra y pensamos «No vamos a acabar jamás», pero normalmente decidimos a qué nos vamos a dedicar hoy, y a qué tenemos que prestarle atención esta semana.

Hacemos una nota en el calendario, y nos da la sensación de control. Y nos aseguramos de que las vacaciones no queden descuidadas por el trabajo, que podría pasar si no tuviera cuidado deliberadamente.

Haz una lista máster de todo lo que tienes a medias. Ya sea en la computadora o en papel. Lo que prefieras.

Te llevará solo 10 minutos, y te sentirás bien al escribir todo.

Cuando la tengas, cuesta muy poco mantenerla al día. Sentirás el control sobre tu vida, ahora que ves la perspectiva general. Y por supuesto, puedes escribir en la lista actividades para obtener felicidad. Pueden ser vacaciones, logros, proyectos. De cualquier forma, esta lista te ayudará a obtener felicidad. ¡Escríbela ya!

Aumentar la felicidad física

Hablar de nuestro lado fisiológico, hablar de la Pirámide de Maslow, pero hay que ampliar esta idea.

Vamos a hablar de cómo aumentar la felicidad que obtienes de los bienes materiales o tangibles del mundo que te rodea. Por ejemplo, el chocolate, seguido del vino. ¿No son el camino más rápido hacia la felicidad?

Por supuesto, no te excedas, pero un trozo de chocolate por la noche, ¿por qué no? Va a subir la nota de tu felicidad actual.

Otra idea gratis y que no nos hace mal (con moderación), es el calor del sol. Sin quemarte. Dependiendo del país donde vivas, podría ser por la mañana o por la noche.

Sentarse fuera al sol, con algo para leer o un café es un momento de felicidad, y es gratis. ¿Puedes poner un banco fuera con este propósito? ¿Puedes planificar tu día para pasar así 10 minutos?

Otro placer físico es un fuego de leña, y hacerte con una chimenea cuesta una cantidad razonable de tiempo y dinero, así que es factible tener una. Sentarse y ver las llamas es un placer primitivo. De hecho, produce placer todo el proceso.

Cortar un árbol caído, cortar los trozos con el hacha, ir almacenando la leña, observar la pila de leña, su belleza. Saber que tienes mucha leña en el cobertizo. Su olor. Y por último, encender el fuego. Luego, observarlo y sentir la calidez. Pero ¿no hay felicidad en esto? Ya que estamos con el fuego, nos encanta hacer una buena hoguera (siempre y cuando sea legal).

Es genial deshacerse de las ramas viejas con un fuego en el jardín, idealmente a la noche. Puedes contemplar el carbón e incluso tocarlo con un palo. ¿Esto genera felicidad? Y, de nuevo, es gratis.

Sí, necesitas un jardín, y que sea grande, para no molestar a los vecinos, pero si lo tienes, invita a algún amigo, y pueden hacer malvaviscos con las llamas, y hablar de la vida mientras el fuego se aviva. Es maravilloso. En una noche fría, otro pequeño placer también gratuito es llevar el polar de la cama al sofá y ver la televisión. Cálido y agradable.

Puedes probar con un pijama de una pieza, pero seguro que no es mejor que el polar.

Otro placer físico, una fuente enorme de felicidad, y de infelicidad para muchos, es comer.

Qué pena cuando comer se arruina con la culpa y obsesión, porque puede ser una gran fuente de placer. Concéntrate en la comida, come despacio y saborea. No hables al comer, o habla sobre la comida.

Y nada de teléfonos a la mesa. Prueba a ser vegetariano durante una semana. Es genial. Puedes comer más. Tienes que masticar más, y se estira el proceso. Es más satisfactorio que la carne, de cierta manera, y te sientes mejor.

Al cortar vegetales y cocinarlos tiene algo terapéutico, mientras que con la carne, al estar cruda, es algo horrible. Considera el vegetarianismo. Comas lo que comas, saboréalo todo lo que puedas.

El último placer físico que puedes añadir a tu vida son los masajes. Una desconocida, o un hombre que me masajea el cuello y los hombros, entre los platos de una cena de negocios, y es fantástico. Creemos que si encuentras a la persona adecuada, un masaje de vez en cuando es genial. Y seguro que suma en tu felicidad general. Cuesta algo de dinero, pero si tú y tu pareja aprenden a hacerlos, podrían hacérselos gratis uno al otro. Nos parece un buen plan.

Para resumir, ¿qué placeres físicos vas a aumentar en tu vida? Hemos mencionado el chocolate, el vino, el sol, las hogueras, los edredones, la televisión, la comida y los masajes. ¡Y los baños de espuma! ¿Qué te parecen estos? ¿Cuáles añadirías?

Disfrutar los recuerdos del pasado

No es buena idea obsesionarse demasiado con el pasado, ni con las emociones negativas como el arrepentimiento, ni con las aparentemente positivas como la nostalgia, porque la nostalgia no es totalmente positiva.

Caemos en «Si pudiera retroceder en el tiempo…», que esconde la implicación de que ahora no eres tan feliz. Comparando el presente con un tiempo mejor, si te fías de tu memoria selectiva, te sentirás desdichado por el presente. Y el hecho de que no puedas volver atrás, el pasado es el único sitio que no puedes visitar, es una pena añadida.

Sin embargo, sí podemos obtener felicidad de nuestro pasado. Podemos rememorar recuerdos felices. Revivirlos nos aporta felicidad, especialmente si elegimos los mejores momentos. Eso sí es una buena idea.

También depende del tipo de relación que tengas con el pasado. Si eres positivo al pensar en el pasado y en el presente, ¿por qué no tener ambos? Pero si rememorar el pasado te hace infeliz, no lo hagas.

Ver las fotografías viejas y que te deleites con la diversión que sentías. Puedes hojear los álbumes junto a un ser querido. Siéntate con tus hijos a ver fotos de cuando eran pequeños, o las tuyas, que seguro que tus hijos encuentran divertidas.

El padre que enseña las fotos de sus días de marina, nos sirvió para descubrir todo lo que hizo y cómo es en realidad. Vemos una parte desconocida suya, y lo impresionante que era y sigue siendo.

Las fotos familiares son positivas. Puedes hacer un pase en la televisión, o con un proyector. Atenúa las luces, toma algo para comer y sumérgete en ellas. Haz una colección con tus fotos favoritas. Imprímelas, o guárdalas en una carpeta de la computadora o la tableta. Podrías comprar un marco digital y dejarlas rotando en el comedor o la cocina, donde las veas siempre. O prepáralo tú mismo en la computadora y ahorra dinero.

También puedes dejarlas como fondo de escritorio, y que vayan cambiando de vez en cuando.

Esta es una manera de obtener felicidad a partir de momentos sociales, así como del pasado.

Reducir el tiempo de televisión

La temida televisión sabemos que es mala. Casi todo lo que vemos es basura. Ver un programa juntos, no es tiempo de calidad.

Todos conocemos a alguien que no tiene, y aunque pensamos que está loco, también lo admiramos. Deshacernos de la televisión no es una opción, ¿no?

Nos hemos dado cuenta de que, en vacaciones, apenas la vemos. Cuando vas a otro país, además de que la calidad es distinta, no está en tu idioma, así que acabas haciendo otra cosa.

De pronto tienes un montón de tiempo.

Cuando estás de vacaciones, ¿qué haces? Hablas, lees, juegas a las cartas o algún juego de mesa, vas a pasear, haces ejercicio, es genial. Incluso aunque hagas un rompecabezas, no estás perdiendo el tiempo, porque mientras estás en ello, puedes charlar. Todas estas actividades son activas y dependen de tu ejecución. Tú determinas el ritmo.

Al leer, interpretas las palabras a tu ritmo, mientras que con la televisión no pasa.

Es una actividad pasiva. La televisión te envía señales demasiado rápido o de manera muy lenta para ti, y no puedes parar, pensar ni hablar.

Si observas a alguien que mira la televisión, parece que estuviese muerto. Está quieto, como si estuviera durmiendo, pero con los ojos abiertos. Solo se rompe el hechizo si alguien pasa por delante, o al apagar la televisión.

A veces, al apagarla, te sientes libre del hechizo. Te alegras, y no quieres volver a encenderla. «Tienes razón, ese programa no vale nada. No sé por qué estaba viéndolo».

Para sentirte liberado, tienes que romper el hechizo.

En la televisión, vemos 300 asesinatos por semana. Variará dependiendo de lo que mires, en una película de vampiros ya hay muchísimos asesinatos, pero es cierto que vemos muchas cosas que nos deprimen, durante el programa y después.

Las noticias nos deprimen, al igual que muchos documentales: la selva amazónica, los ríos contaminados, los animales en peligro de extinción

Existe un estudio que demuestra que ver personas pobres o malvadas en la televisión nos hace sentirnos mejor sobre nosotros. Pero no creemos que este sea un camino hacia la felicidad. Si vas a ver la televisión, debería ser educativa, útil o divertida.

Ver películas como «Aterriza como puedas», o series como «Friends» y «Faulty Towers». ¿Y qué hay de hacer de la televisión un evento social? ¿Estar delante de la tele es tiempo familiar?

Sí, pero volviendo a las vacaciones, creemos que un tiempo familiar más valioso es ir a pescar, a pasear, reparar la bicicleta con tus hijos, cocinar juntos o jugar a algo.

Estar en la misma habitación con la televisión encendida, sin hablar, no es tiempo de calidad. Si el programa es controvertido, los niños reflexionan y todos debaten sobre el tema, muy bien, ¿pero cuántas veces sucede esto?

La televisión nos llena la cabeza de aspectos negativos, pero más que eso, es una pérdida de tiempo: pierdes varias horas diarias, que al año son varias semanas.

Si ves la televisión todos los días, luego no digas que no tienes tiempo suficiente para jugar. Lo que te pierdes es enorme: todas las actividades que podrías estar haciendo y esas fuentes de felicidad que no estás teniendo por culpa de la caja hipnotizadora. Y aunque miren algo en familia, eso no cuenta como tiempo con tus hijos, no es tiempo de calidad. ¿Qué tal si pones normas?

Leer juntos media hora antes de encender la televisión, limitar el tiempo cada noche, pasar sin verla una noche por semana, o que no haya televisión a partir de cierta hora. Si hay un programa bueno más tarde, lo puedes grabar.

Por cierto, estos consejos valen para los videojuegos. De hecho, deberías cumplirlos.

Otras normas para reducir el tiempo de televisión: no navegar por los canales por inercia, ve directo al programa que quieres. Y no consultes la programación para decidir qué vas a ver. Mira solo lo que sabes que hay y quieres ver. Si aplicas esto, verás que no estás al tanto de lo que pasan y no lo echas de menos. «Juego de tronos». ¿Qué es eso?

Planificación, Metas y Objetivos

Crear un grupo de talento

Organizar un grupo de talento, con personas positivas y afines que se reúnen una vez al mes para hablar de su situación, ayudarse a resolver problemas y generar ideas, o vetarlas, cuando no son factibles, y para hacer que todos cumplan con sus obligaciones. ¿Hiciste aquello con lo que te comprometiste?

Quieres reducir las horas de televisión, hacer una obra benéfica e ir al gimnasio. ¿Lo cumpliste?

El objetivo es fortalecer a los demás y ayudarlos a superarse en sus logros, más que burlarse o criticarlos. Se trata de apoyar y animar. ¿En qué podría destacar cada uno? ¿Qué quieren hacer con sus vidas? ¿Cómo puedes ayudarlos? ¿Hacia dónde se dirigen? ¿Cuáles son los pasos para llegar allí y cómo pueden superar los obstáculos? ¿Qué ayuda necesitan?

Al principio, decide a quién quieres invitar. Solo están permitidas las personas positivas, ningún cínico, ni criticones o pesimistas. Declara el propósito del grupo y acuerda las normas. ¿Los demás pensarán que eres un poco raro cuando los invites? Probablemente, pero será genial. ¿Tendrás que llevar un acta? Creemos que sí.

Toma notas para ver si los demás hacen lo que dicen que van a hacer. ¿Necesitas un moderador? Sí, pero podría ser uno distinto en cada encuentro. ¿Dónde se deberían reunir?

Quizás lo mejor sea en casa de uno de ustedes, pero no dejes que los niños los distraigan.

Por ejemplo, un club de millonarios, en un restaurante indio de vez en cuando y ayudar a los demás con los problemas del trabajo, o los más generales de la vida.

Todos pueden exponer un problema. Invitar gente que: A, tiene éxito, y B, cae bien. El único que no es millonario, ¡y espero que su mentalidad y actitud se contagie! Hasta ahora ha sido fascinante y divertido.

Haz una lista con la gente positiva y exitosa a la que te gustaría invitar, y organiza algo en casa o en un restaurante.

Cuando lleguen, puedes explicarles por qué los has llamado, y ver si les parece bien. Lo peor que puede pasar es que coman y se rían, pero lo más probable es que sea el comienzo de un hábito que podría cambiarles la vida.

Vencer a la procrastinación

Una de las mayores fuentes de infelicidad de muchas personas, es la procrastinación. Son bastante felices en general, pero la costumbre de posponer tareas las persiguen, y sí que reducen su felicidad total.

La procrastinación consiste en saber que debes hacer algo que empieza a ser urgente, pero seguir sin abordarlo directamente, e ir posponiéndolo.

Cuando más te resistes a acabar algo, más valor tendrá cuando lo hagas. O en otras palabras, cuanto más valor tiene, más lo pospones. La naturaleza humana es perversa.

Posponemos los asuntos importantes, y nos ponemos a zanjar otros triviales. Por miedo al fracaso, o por pereza. Puede que alguna actividad sea complicada, o necesitemos mucho

tiempo para acabarla, pero principalmente la posponemos por el miedo al fracaso, o el miedo al éxito. ¿Qué pasa si lo consigo y luego todo cambia?

El miedo al fracaso de verdad lleva al fracaso. Si pospones tareas, por el bien de tu felicidad, encuentra la forma de evitarlo. Lo bueno es que no es tan difícil conseguirlo, porque puedes engañar al inconsciente, la parte perezosa del cerebro que se opone.

Si te repites «Voy a hacer esto primero. Voy a cortar el material. Aún no voy a coser», el inconsciente piensa «De acuerdo. Eso puedo hacerlo», y das el primer paso. Y es posible que decidas seguir y completes la tarea.

Visualizar, de manera exagerada, lo bien que saldría todo si acabaras, o lo mal que se pondrían las cosas si lo dejas para el último día y traumas por el resto de su vida. «¡Tengo que terminar inmediatamente!» Visualiza lo bueno y lo malo.

Buscar a alguien que te lo recuerde. Puedes decirle a un amigo que cada semana que pase sin que acabes la tarea, le pagarás la comida del viernes. O podrías sobornarte con una promesa de chocolate o zapatos nuevos para cuando zanjes la tarea. El inconsciente perezoso es sobornable.

También, programa tiempo en la agenda. El lunes por la tarde,dejas dos horas libres y lo acabas.

Dejar el material en algún sitio donde lo veas o pases por delante. Tu inconsciente encontrará excusas para evitar la tarea. «No sé dónde están las tijeras». Pero si tienes todo ahí, no habrá excusa y tendrás que ponerte con ello.

Transforma la tarea en divertida. Júntate con amigos y monta una fiesta en la que todos hagan cosas diferentes, o pídele ayuda a tu hija y enséñale al mismo tiempo. Puede ser divertido, y lo mejor de todo, te proporcionará felicidad.

En resumen, la procrastinación puede arrebatarnos la felicidad.

Centrarse en las Relaciones Familiares

Nuestra mayor fuente de felicidad son las relaciones personales, así que este es un aspecto en el que debemos mejorar, y en ello interviene el tiempo. Tener tiempo suficiente para pasar con la gente que queremos o que nos hacen feliz.

Si solo te quedaran seis meses de vida, o una semana, pasarían tiempo con sus seres queridos, lo que demuestra que es lo que más valoramos. Aun así, nos entretenemos con otros factores que no son tan importantes, y olvidamos pasar tiempo con nuestra gente.

Un padre pasa un promedio de tiempo muy bajo semanalmente con sus hijos. Esta estadística es muy desconcertante hasta que uno empieza a controlar su tiempo, siempre se está viajando, trabajando hasta tarde, llegando a casa tarde y estresado, pasando incluso semanas sin verlos.

Nos gustaría volver al pasado y dedicar 10 o 15 minutos a leer historias de conejos a nuestros hijos pequeños, pero no se puede.

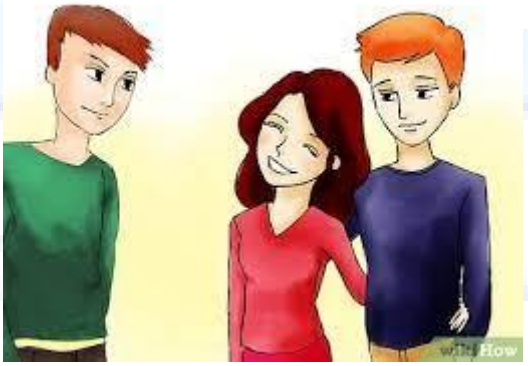
¿Qué puedes hacer para pasar más tiempo con tus hijos, tu pareja, tus padres, tus hermanos y tus amigos cercanos? Reserva tiempo con ellos en tu agenda.

Empieza la rutina de verlos todas las noches, o cada semana. Los martes a la noche los pasas con tu hermano, y los jueves sales con tu pareja. Los sábados por la tarde vas a pescar con tu hijo, con tu padre, o ambos.

Haz lo posible por mantener la relación con tu familia cercana lo más afable posible. La familia es demasiado importante como para perderla por una discusión. A veces, hay familiares que nunca van a ser positivos para tu vida, pero en general, esfuérzate, considera perdonarlos y quizás pedir disculpas tú primero, si eso va a mejorar el futuro de ambas partes.

Interactuar con gente nueva

Hablábamos de pasar tiempo con la gente importante para nosotros. Ahora vamos a pasar tiempo con gente desconocida.



La felicidad proviene de las interacciones positivas que mantenemos con los demás, y cuantas más sean, mejor.

Tratar de conseguir la mayor felicidad posible de cada persona que conozcas. Lo bueno es que, si consigues felicidad, también lo hará ella.

Por ejemplo, ¿por qué no interactuar con extraños, si es seguro hacerlo, y si no queda raro?

Puedes sostener la puerta para la persona que va detrás de ti en el pasillo, dar los buenos días en el ascensor, sonreír y dar las gracias al cajero del supermercado, elogiar el perro de alguien. Todos suelen estar orgullosos de sus perros.

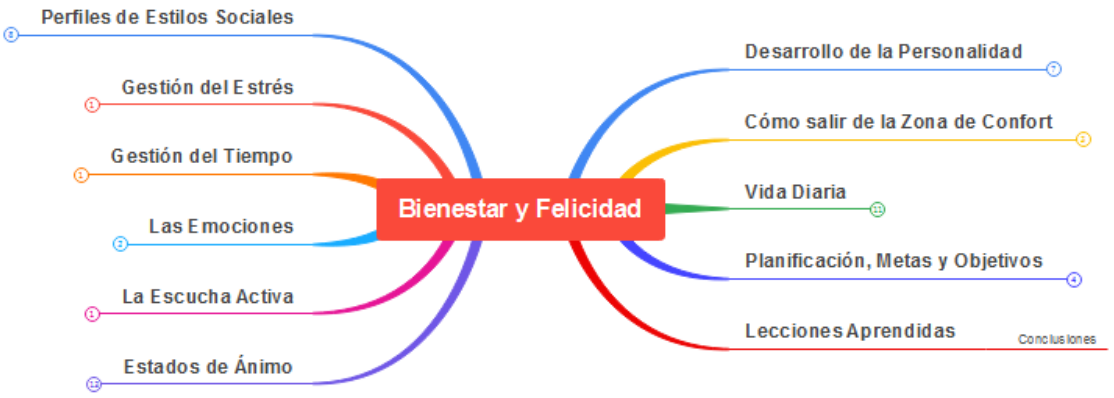
Quizás sueles ignorar a alguien en la oficina, como el encargado de la limpieza o el guardia de seguridad. Préstales atención a todos. Salúdalos, haz un comentario sobre el tiempo o dales las gracias por su labor. Puedes preguntar si necesitan ayuda. Luego están los actos de amabilidad aleatorios, haz algo anónimo, como dejar unos bombones para la persona de la limpieza con una nota de agradecimiento.

Es posible obtener felicidad si interactúas amistosamente con gente que no conoces. Es difícil de planificar. Simplemente aprovecha la oportunidad cuando surja.

Dedica unos minutos a pensar a quién podrías valorar más, y en qué situaciones, el tren, la parada de autobús, el ascensor, la cola del comedor, podrías interactuar de manera más positiva con los demás.

HCP
CAPACITACION CHILE SPA

Lecciones Aprendidas.



Conclusiones.

Ya podemos reconocer claramente nuestro nivel de bienestar y felicidad.

Y ahora que ya podemos reconocerlos, podemos darle el correcto valor a ellos, implementar un plan y modificar nuestra conducta e incrementarlos.

ver [artículo Lecciones Aprendidas]

Contacto

Whatsapp: +56 9 3772 3049

e-Mail de Contacto: hcontreras@hcpcapacitacion.com

Sitio Web: https://hcpcapacitacion.com/
https://cursos.hcpcapacitacion.com/
https://talleres.hcpcapacitacion.com/