

Se Feliz Ahora



III Jornadas de Empleo y Universidad

Málaga, 3.06.2011



**Amar no es mirarse el uno al otro,
es mirar juntos en la misma dirección**

Antoine de Saint-Exupéry

2

FELICIDAD (Alcanzar o Hacer)

Estado de ánimo que se produce en la persona cuando está en camino de alcanzar una meta deseada y buena



(tal estado propicia paz interior)



3

FELICIDAD (Ser)

Es la naturaleza humana, se produce en la persona que se libera de establecer juicios



♥ (tal estado lo tenemos desde nacer) ♥

4

Los estudios dicen que hay **+ felicidad**:
- en el **altruismo** que en el hedonismo
- en **dormir un poco +** que en un coche nuevo



5

Genera **más felicidad** gastar dinero en los demás que en uno mismo



6

Generan felicidad...



Getty Images



7

Restan felicidad



8

Paradojas...



... parezco → siento → pienso → actúo...





“Sonreímos cuando estamos contentos, pero también estamos + contentos cuando sonreímos”

Fritz Stark

11

Sonrisa → Emoción Positiva



12

Generación estímulo cerebral

1



= 2.000

ó

= 18.300



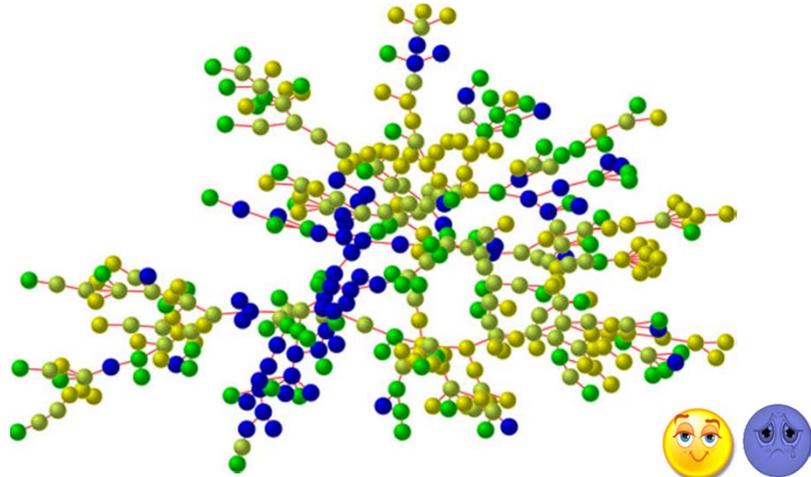
13

El efecto 'contagio'



14

Tu felicidad influye hasta los amigos de los amigos de tus amigos



Fuente: 'Conectados' Christakis y Fowler 15

Tipos de Emoción Positiva



Placer

Flujo



Vida con
sentido





**En Estado de Flujo NO existe el tiempo, pensamiento, juicio o emoción:
La reacción es natural e INTUITIVA**



Se irracional: Adapta tu trabajo, amor y juego a tus fortalezas



9

La historia de Margarita...



20

1. ATREVETE A SOÑAR

Inventa una causa y cree en ella

El éxito es la consecuencia de una dedicación personal y entusiasta a una causa más grande que uno mismo



2. HAZ LO QUE AMAS Y AMA LO QUE HACES

“Vive aquí y ahora”

Mira las cosas sin juzgarlas



22

3. QUIÉRETE (GÚSTATE, PERDÓNATE Y CRECE)

Defínete por lo que **sabes**, por lo que **haces bien**,
por tus **activos más valiosos**



23

4. TEN FÉ Y CUIDATE

Quando hay fé en el futuro,
hay fuerza en el presente

Duerme bien, haz deporte, come sano, **ten buen humor**, respira, **piensa bien**



5. GRATITUD...



**Valora todo lo que tienes
y a todos los que te han
ayudado a estar donde estás**



La felicidad no está en lograr lo que anhelas, sino en valorar lo que tienes

6. BUSCA CONSEJO Y COPIA A LOS '**MEJORES**'

Familia, amigos, desconocidos

Comparte tu tiempo, contagia tu bondad y ganas de vivir



7. ACTITUD POSITIVA

“Me he pasado la vida preocupado por cosas que nunca han llegado a suceder”

Groucho Marx



27

8. SÉ TU MISMO

Si has tenido éxito en tu carrera también lo tendrás en los momentos de transición

Potencia tus mejores capacidades



28

9. SÉ **DUEÑO DE TI MISMO**

Conduce tu carrera y tu vida

La felicidad no es un destino, sino un camino



10. ACTITUD **PROACTIVA E INICIATIVA**

Levántate temprano, trabaja duro y encuentra oro





¿Aceptas el RETO?

Agenda
HOY

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Día Feliz a medida

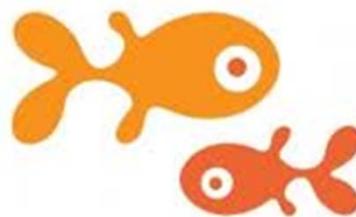
Visita de agradecimiento

Cita de fortalezas

Filantropía

Si quieres puedes, ¿qué quieres?...

¿Qué puedes hacer tú?



Un último consejo...

Actúa con AMOR



Felicidad...

El secreto de la felicidad consiste en darla en vez de desearla

- Si quieres felicidad por una hora; toma una siesta.
- Si quieres felicidad por un día; ve de pesca.
- Si quieres felicidad por un mes; cástate.
- Si quieres felicidad por un año; hereda una fortuna.
- Si quieres felicidad por el resto de tu vida; ayuda a otra persona.

Proverbio Chino



Ser lo que somos
y convertirnos en lo que
somos capaces de ser
es la única finalidad de la vida

Robert Louis Stevenson



