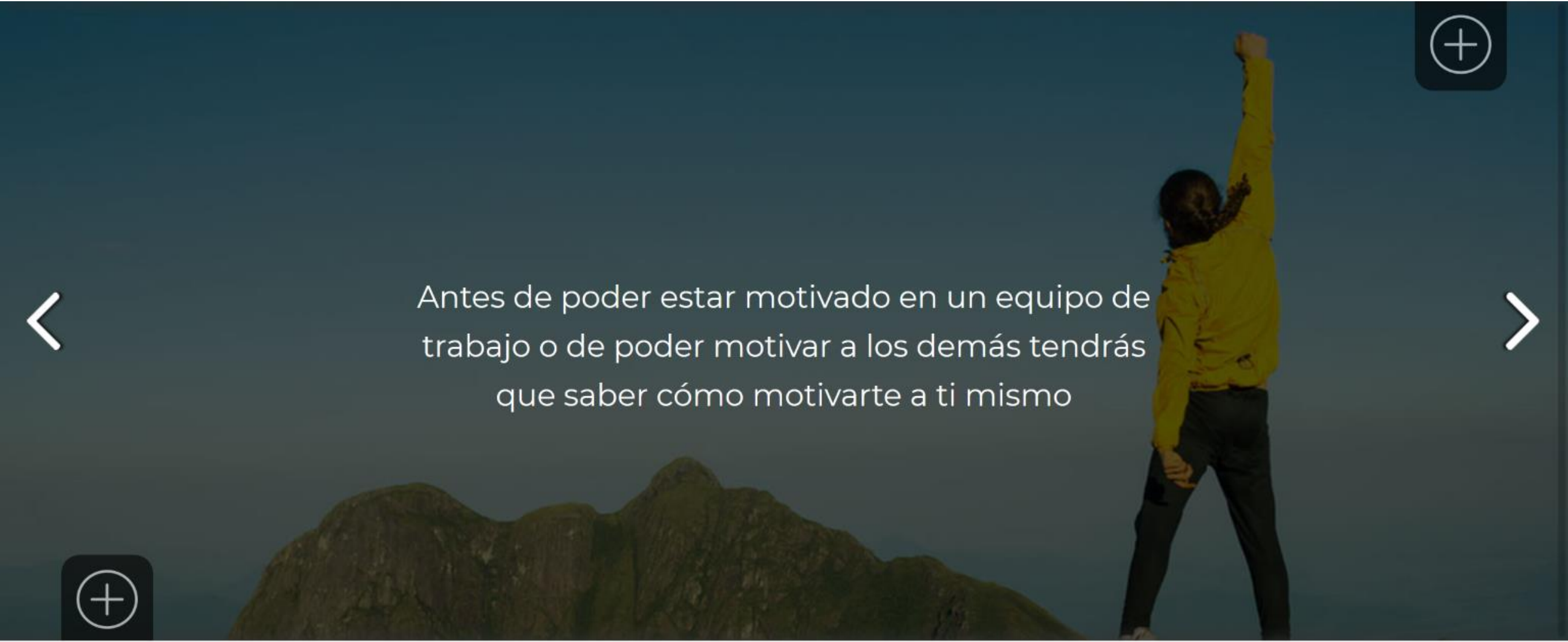




GESTIONA tu motivación



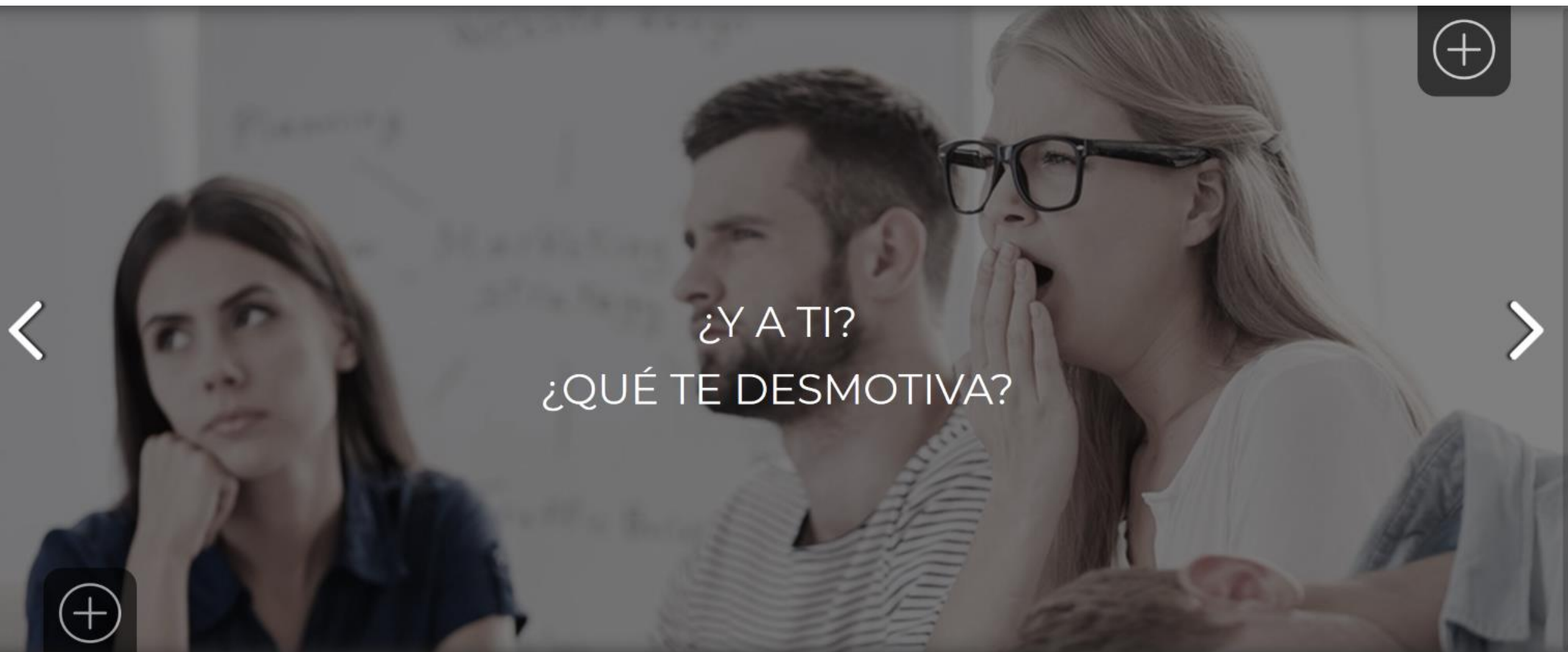
< Antes de poder estar motivado en un equipo de trabajo o de poder motivar a los demás tendrás que saber cómo motivarte a ti mismo >

¿SABES LO QUE TE MOTIVA?



SEGURO QUE TE RESULTA MÁS FÁCIL
IDENTIFICAR AQUELLOS ASPECTOS
QUE TE DESMOTIVAN





¿QUÉ TE DESMOTIVA?

Muchas veces nos resulta más fácil responder a lo que no nos motiva que a lo que nos motiva. Y las causas pueden ser muy variadas...



SUPERIORES CASTRADORES

Jefes que no reconocen el buen trabajo y sí critican los errores.

DESIGUALDAD

Diferencias con los demás compañeros.

MALA COMUNICACIÓN

Ausencia de habilidades como la escucha activa, la asertividad, etc.

SALARIO BAJO

Que solo te permite sobrevivir.

PROMESAS INCUMPLIDAS

Palabras que se quedan en el aire.

FALTA DE APOYO

En lugar de preguntar cómo te puedo ayudar te dicen que te ven mala cara.





<

Vale, ya sabes lo que te
desmotiva... pero ¿y lo que
te motiva?

>





¿Sabes qué es?





¿Dónde está?





¿Está a tu alcance?





Haz el siguiente ejercicio: busca ahora algo en la habitación. Mira hacia los lados, busca, venga...¿lo encuentras?





No ¿¡verdad!? ¿Por qué? ¡Porque ni sabes qué estás buscando! Y así, claro, imposible encontrarlo.





De la misma forma, si no sabes qué te
motiva, nunca lo encontrarás porque
lo que crees, creas.





Es hora, por tanto, de quitarte la venda, de dejar de
mirar hacia fuera y empezar a mirarte a ti, en
busca de esa fuerza interior que todos llevamos
dentro: nuestra motivación

ANTES DE NADA...

< ¿QUÉ ES LA
MOTIVACIÓN? >





LA MOTIVACIÓN ES...



EL IMPULSO QUE NOS MUEVE A
REALIZAR DETERMINADAS ACCIONES Y
PERSISTIR EN ELLAS PARA SU
CULMINACIÓN.



LA MOTIVACIÓN ES...



AQUELLO QUE NOS DA ENERGÍA Y
DIRIGE NUESTRA CONDUCTA. TIENE
QUE VER CON VOLUNTAD, INTERÉS Y
PERSEVERANCIA.



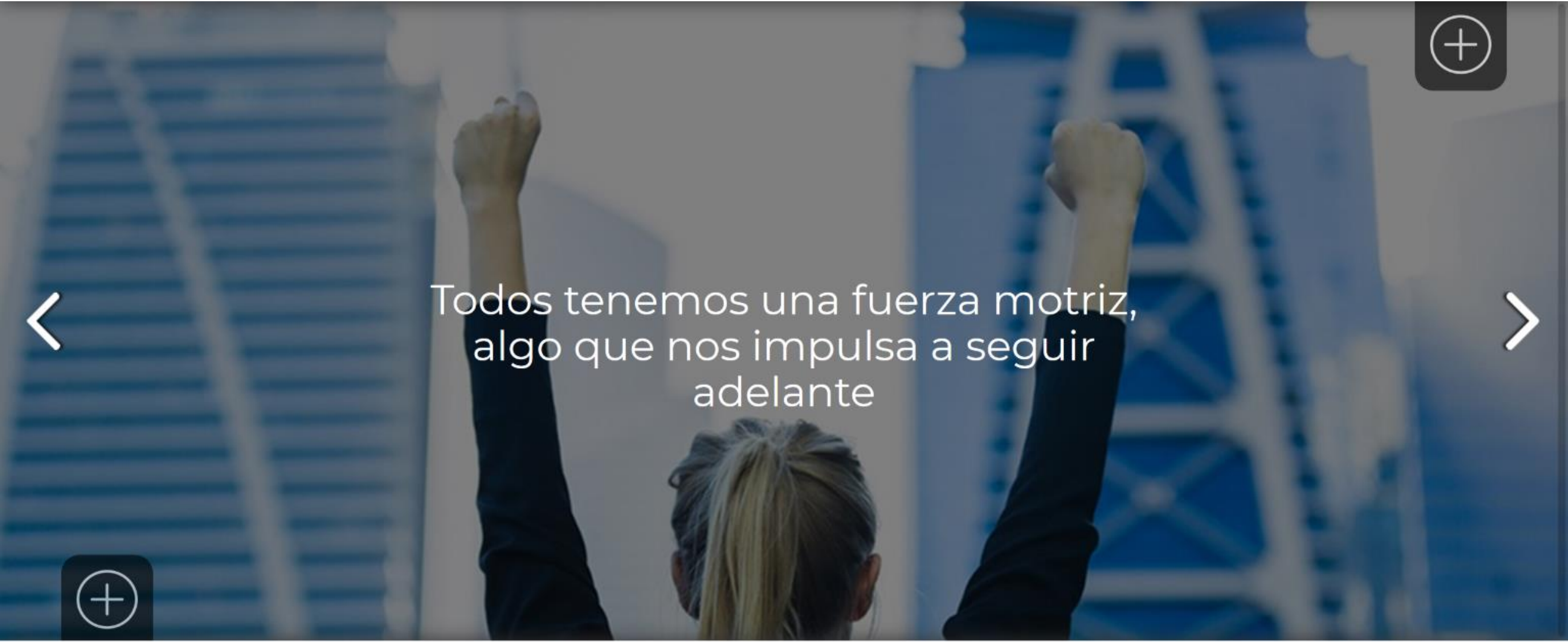


Viendo esto... ¿de dónde crees que sale esta fuerza?
¿Crees que de tu jefe, tus compañeros o del
Gobierno?...



¡NO! ¡Está dentro de cada uno
de nosotros!





Todos tenemos una fuerza motriz,
algo que nos impulsa a seguir
adelante



¿Cuál es la tuya?





EJEMPLOS

¿CUÁL ES TU FUERZA MOTRIZ?



BUEN SUELDO



HORARIO FLEXIBLE



DESARROLLO PROFESIONAL



ASUMIR
RESPONSABILIDADES





TICKETS DE COMIDA



AUTONOMÍA



ROTACIÓN DE PUESTOS



BUENAS RELACIONES CON
LOS COMPAÑEROS



CONCILIACIÓN



RECONOCIMIENTO



PODER APORTAR
SUGERENCIAS Y
SOLUCIONES



INCENTIVOS



CONCILIACIÓN

RECONOCIMIENTO

PODER APORTAR
SUGERENCIAS Y
SOLUCIONES

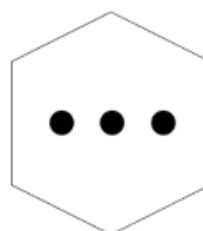
INCENTIVOS



BUEN AMBIENTE DE
TRABAJO



SEGURO MÉDICO



OTROS



¿TIENES YA TU
LISTA?



¿QUÉ OBSERVAS? ¿QUÉ TE LLAMA LA
ATENCIÓN?



¿TIENES YA TU
LISTA?



SI LOS TUVIERAS QUE CLASIFICAR POR
GRUPOS, ¿CÓMO LO HARÍAS?



¿TIENES YA TU
LISTA?



¿QUÉ ELEMENTOS VES QUE TIENEN EN
COMÚN O EN QUÉ SE DIFERENCIAN?



MOTIVACIÓN

INTRÍNSECA

- Viene de dentro de la persona.
- La propia realización de la actividad, es lo que motiva.
- No hay recompensas ni factores externos.
- Por ejemplo, los hobbies, el desarrollo profesional, el asumir responsabilidades, etc.



MOTIVACIÓN

EXTRÍNSECA

- Viene de fuera de la persona.
- Lo que atrae no es la acción en sí, sino algo que se recibe a cambio.
- Recompensas o incentivos.
- Por ejemplo, el palo y la zanahoria, un buen sueldo, buen horario, etc.



¿Cuál crees que es mejor?



MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

Mejor para actividades que requieran
creatividad y calidad.



MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA

Buena para trabajos rutinarios o para iniciar
otras tareas.

<

SI TU JEFE TE
OFRECE UN
INCENTIVO
MONETARIO POR
UN PROYECTO
¿QUÉ TIPO DE
MOTIVACIÓN ES?

+



OFRECE UN
INCENTIVO
MONETARIO POR
UN PROYECTO
¿QUÉ TIPO DE
MOTIVACIÓN ES?



¡EXACTO! LA EXTRÍNSECA





DATOS CURIOSOS

QUE TE SORPRENDERÁN

< 89

DE CADA CIENTEMPRESAS
ASUMEN QUE SUS EMPLEADOS
CAMBIAN DE EMPRESA
EN BUSCA DE UN
INCREMENTO DE SUELDO

40

DE CADA CIENT EMPLEADOS
NO SE SIENTEN APRECIADOS
POR SU EMPRESA

Sienten que son un número más.

77 >

DE CADA CIENTRABAJADORES
AFIRMAN QUE SE IMPLICARÍAN
MÁS EN SU TRABAJO
SI SINTIERAN QUE SE
RECONOCEN SUS LOGROS

Lo consideran un factor esencial
en su motivación laboral.



Sin embargo, sólo el 12% de los
empleados gana más en su nuevo
trabajo.



<

¿Qué otra clasificación se
te ocurre?

>



LO QUE ESTÁ BAJO MI CONTROL

- La actitud hacia mi trabajo.
- El ponerme metas y retos para sentir que avanzo.
- La automotivación.



LO QUE NO ESTÁ BAJO MI CONTROL

- Subida de sueldo.
- Un viaje.
- Incentivos.



¿Cuál crees que es mejor?



LO QUE ESTÁ BAJO MI CONTROL

Indispensable. Asegura la calidad, el crecimiento personal y el logro de grandes metas, ¡independientemente de las circunstancias!



LO QUE NO ESTÁ BAJO MI CONTROL

¡Bienvenido sea! Pero no debe (ni puede) ser lo único.





<

Tú eres una persona diferente a los demás, así que lo que los demás digan que es lo mejor para ti no tiene nada que ver con lo que realmente es mejor para ti.

>





RECUPERA LAS RIENDAS DE TU VIDA



A TODOS NO NOS MOTIVA LO MISMO.
REFLEXIONA, MIRA EN TU INTERIOR Y
ESCÚCHATE: ¿CUÁL ES TU FUERZA
MOTRIZ, TU PARA QUÉ?



OBSERVA AQUELLO QUE TE MOTIVA



¿TIENE QUE VER CON LA ACTIVIDAD
QUE REALIZAS, CON TU TRABAJO? ¿O
CON ELEMENTOS EXTERNOS?



RECUPERA EL ESTADO DE FLUJO EN TU DÍA A DÍA



RECUERDA QUE LA MOTIVACIÓN
INTRÍNSECA FUNCIONA MEJOR PARA
TRABAJOS QUE REQUIERAN NUESTRA
ATENCIÓN Y NUESTRA CREATIVIDAD.



SEPARA LO QUE ESTÁ BAJO TU CONTROL DE LO QUE NO



O TE OCUPAS O TE PREOCUPAS, Y ESTÁ
CLARO CON QUÉ VIVES MÁS FELIZ.
DIRIGE TU ESFUERZO Y TU ACCIÓN
HACIA AQUELLO QUE ESTÁ DE TU
MANO, TOMA LAS RIENDAS Y ¡A POR
ELLO!





“¿Qué sería la vida si no tuviéramos el coraje para lanzarnos a por las cosas que queremos?” Vincent Van Gogh



¡En este curso te vamos a acompañar
en este viaje hacia la recuperación de
esa fuerza interior dormida!



Primeros pasos para AUTOMOTIVARTE



< ¿QUÉ PUEDES HACER PARA
EMPEZAR A AUTOMOTIVARTE? >

AQUÍ TIENES...



< 30 COSAS QUE PUEDES
EMPEZAR A REALIZAR
DESDE HOY PARA
AUTOMOTIVARTE





30 COSAS PARA EMPEZAR A
AUTOMOTIVARTE

1

DEJA DE PASAR TIEMPO CON
LAS PERSONAS EQUIVOCADAS



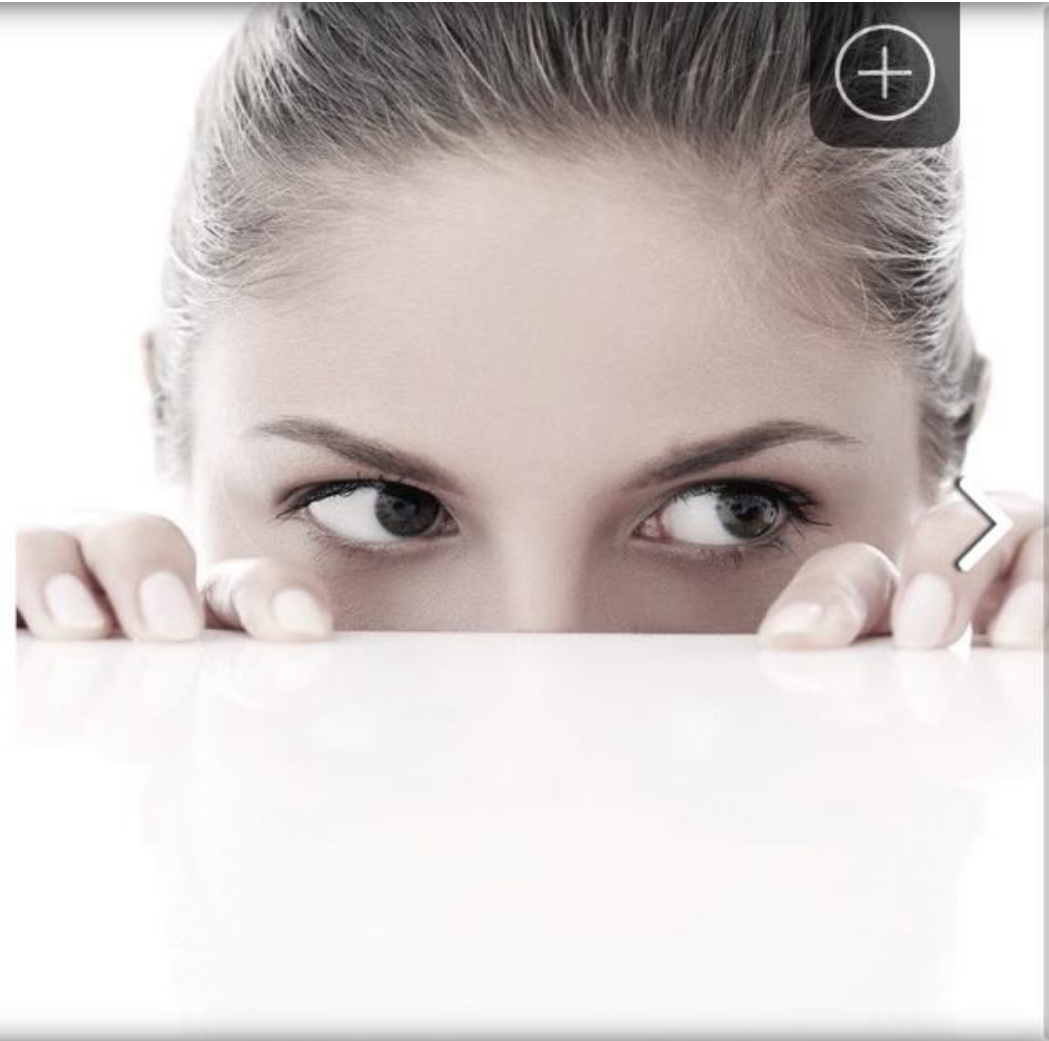


La vida es muy corta como para
gastarla junto a personas que
succionan tu energía y felicidad. Si
alguien te quiere en su vida, hará
espacio para ti; no deberías pelear
por un lugar. Nunca insistas con
alguien que te pasa por alto.
Recuerda que los verdaderos amigos
no son necesariamente aquellos que
se quedan contigo en los buenos
tiempos, sino los que permanecen
en las peores situaciones.

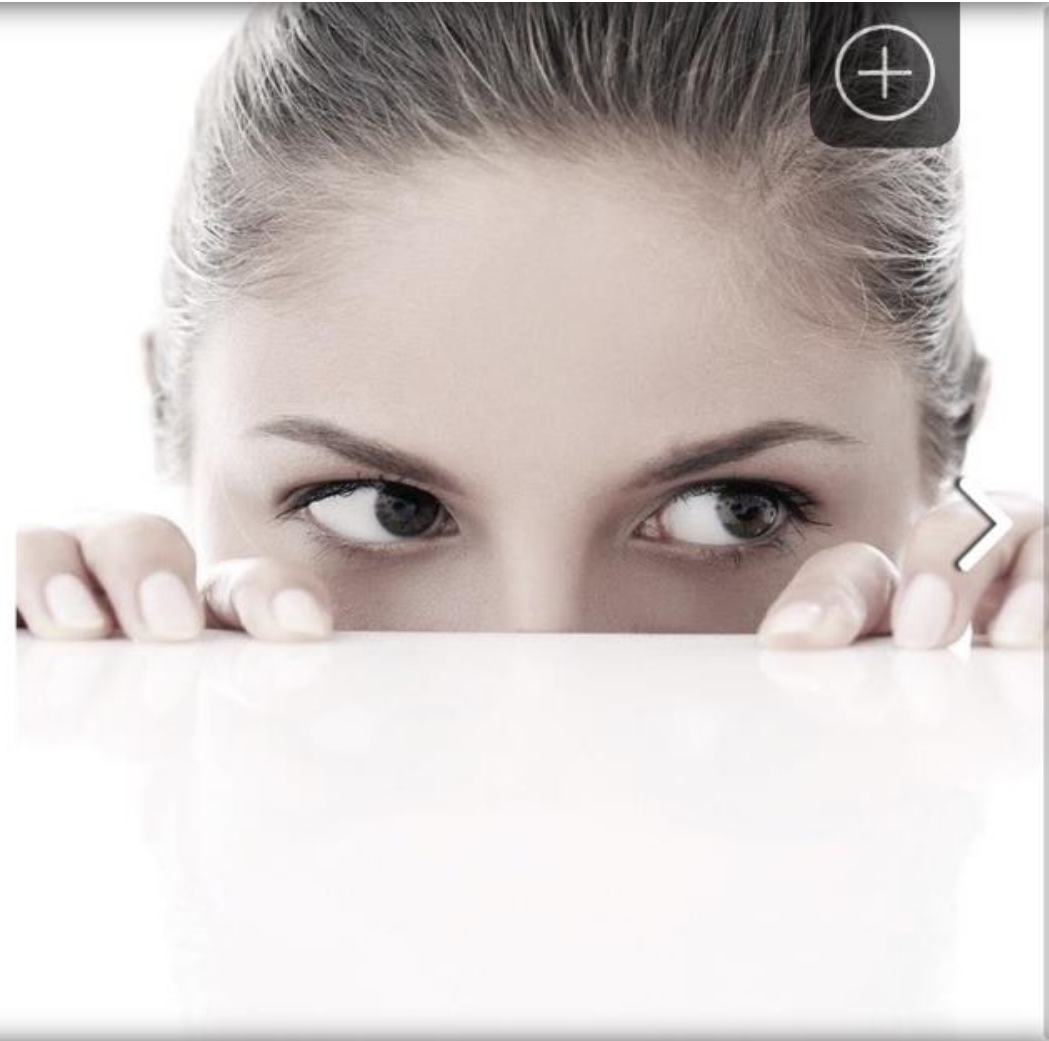
30 COSAS PARA EMPEZAR A
AUTOMOTIVARTE

2

DEJA DE HUIR DE TUS
PROBLEMAS



¡Enfréntalos! No será fácil. No siempre se puede salir instantáneamente de un problema cuando se presenta. De hecho, lo normal es que sintamos tristeza, enojo, dolor, incertidumbre, derrota. Este es el propósito de la vida: enfrentar los problemas, aprender de ellos, adaptarse y, finalmente, resolverlos con el paso del tiempo.



3



DEJA DE MENTIRTE



Puedes mentirle a cualquiera en el mundo, pero no puedes mentirte a ti mismo. Nuestra vida mejorará sólo cuando aprovechemos las oportunidades y la primera y más difícil es ser realmente honestos con nosotros mismos.



30 COSAS PARA EMPEZAR A
AUTOMOTIVARTE

4

< GESTIONA TU ATENCIÓN, NO TU
TIEMPO >



TIEMPO



Nuestro cerebro no es tan eficaz como creemos. En lugar de agobiarnos con pensamientos que empiezan con los términos “tengo que...” debemos enfocar qué queremos conseguir. Recuerda que no podemos hacer cosas o ideas, sólo acciones.





30 COSAS PARA EMPEZAR A
AUTOMOTIVARTE

5

CAMBIA EL “TENGO QUE...” POR
“ELIJO...”





Nuestro lenguaje crea realidades, por eso debemos ser muy cuidadosos con las palabras y expresiones que utilizamos.

"Tengo que..." nos hace víctimas, nos quita responsabilidad y nos limita en cuanto a opciones. "Elijo..." nos empodera, nos convierte en amos de nuestras acciones y decisiones, y nos abre un abanico de opciones ilimitadas. Recuerda, en la vida somos causa y no

efecto, ¡no lo olvidemos!

¿Qué eliges?

30 COSAS PARA EMPEZAR A
AUTOMOTIVARTE

6

HAZTE LAS PREGUNTAS
ADECUADAS



Las preguntas son una herramienta poderosa. Con ellas, podemos cambiar el foco de atención, y encontrar nuevas opciones y soluciones. Para ello, eso sí, no vale con hacer cualquier pregunta. No es lo mismo preguntarse "¿Por qué me pasa esto a mí?" que "¿Qué puedo aprender de esta situación?" Las preguntas poderosas son aquellas que se orientan a la solución y no al problema, que son abiertas y que nos permiten explorar nuevos caminos y posibilidades.





7

¿TE OCUPAS O TE PREOCUPAS?



Sé protagonista de tu vida y no un
simple espectador. Para ello debes
hacerte responsable y tomar decisiones
sin culpar a ningún factor externo de tu
éxito o fracaso.



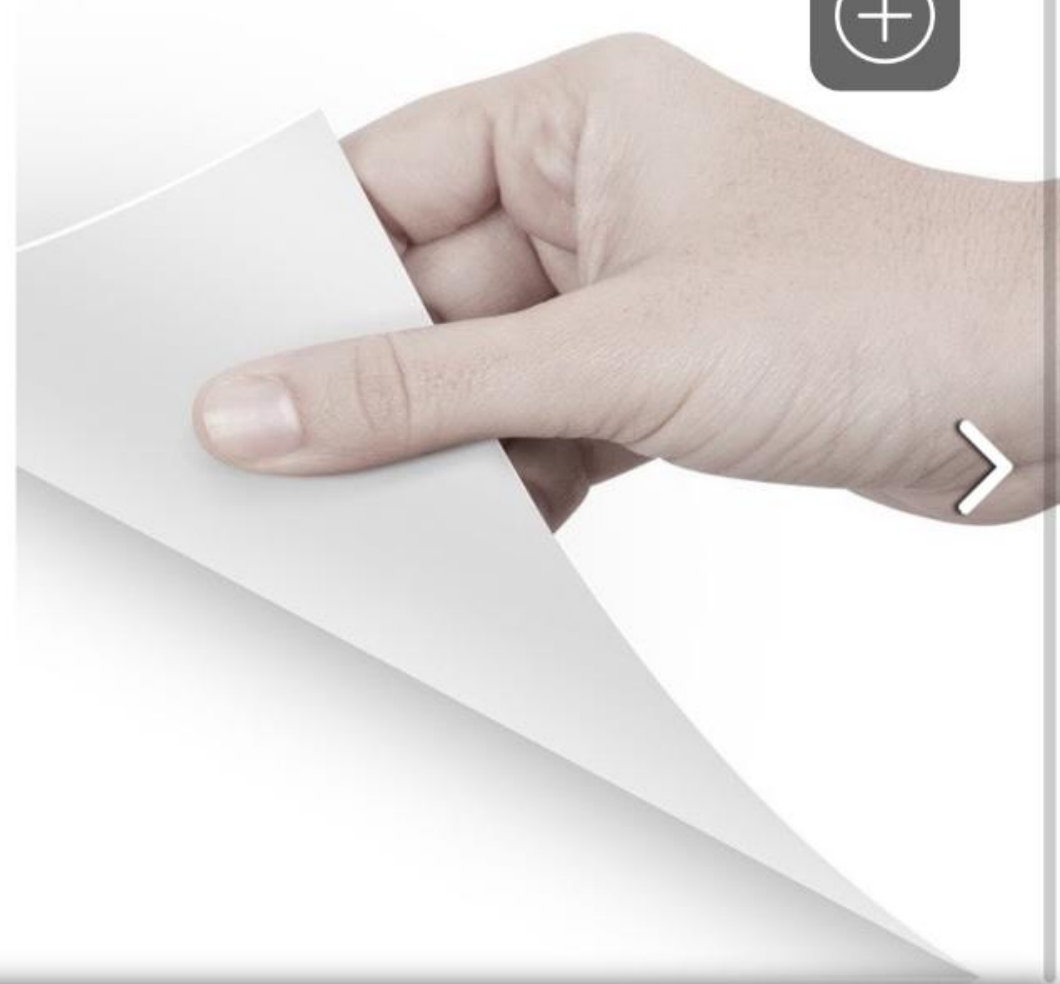
30 COSAS PARA EMPEZAR A
AUTOMOTIVARTE

8

SÓLO PUEDES CONTROLAR EL PRESENTE



No puedes comenzar un nuevo capítulo
en la vida si sigues leyendo y relejendo
el anterior.





30 COSAS PARA EMPEZAR A
AUTOMOTIVARTE

9

DEJA DE TENERLE MIEDO A LOS
ERRORES



ERRORES



Hacer algo y equivocarse es, al menos, diez veces más productivo que no hacer nada. Cada éxito trae una historia de fracasos detrás y cada error es un paso más cerca de la victoria. Uno termina arrepintiéndose de las cosas que no hizo más que de las cosas que hizo.

30 COSAS PARA EMPEZAR A
AUTOMOTIVARTE

10

< DEJA DE QUEJARTE Y DE SENTIR
PENA DE TI MISMO >



La vida tiene sus altibajos por una razón: para moldear tu camino en la dirección correcta para ti. Puede que no veas o entiendas todo en el momento en que sucede, eso puede ser muy duro. Pero recuerda los momentos difíciles que ya has pasado: Casi siempre nos llevan a mejores lugares, personas, estados mentales o situaciones, eventualmente. ¡Así que sonríe! Deja que todos sepan que hoy eres mucho más fuerte que ayer, y así continuarás.





30 COSAS PARA EMPEZAR A
AUTOMOTIVARTE

11

NO DEJES TUS PROPIAS
NECESIDADES PARA LO ÚLTIMO





La cosa más terrible es perderse a
sí mismo mientras amas a alguien
más, olvidándose de lo especial que
es uno mismo. Esto no significa que
dejes de ayudar a otros, sino que
debes ayudarte a ti mismo también.
Si existe un momento para seguir tu
pasión y hacer algo que te importa,
¡ese momento es justo ahora!

30 COSAS PARA EMPEZAR A
AUTOMOTIVARTE

12

< DEJA DE INTENTAR SER ALGUIEN
QUE NO ERES



Uno de los grandes retos de la vida
es ser uno mismo en un mundo que
quiere que todos sean iguales.
Siempre habrá alguien más listo,
más guapo, más joven o más viejo,
pero NUNCA serán TÚ. Jamás
cambies para agradar a las
personas; sé tú mismo y las
personas correctas te amarán por
ello.





30 COSAS PARA EMPEZAR A
AUTOMOTIVARTE

13

DEJA DE CULPARTE POR
ERRORES PASADOS



13



DEJA DE CULPARTE POR ERRORES PASADOS



Quizá amamos a la persona equivocada y lloramos por errores cometidos, pero no importa cuántas cosas hemos hecho mal, algo es seguro: los errores nos ayudan a encontrar a la persona y a las cosas





encontrar a la persona y a las cosas
correctas para nosotros. Todos
cometemos errores, tenemos
problemas e incluso nos
arrepentimos de cosas de nuestro
pasado. Pero tú no eres tus errores,
no eres tus problemas y estás aquí y
AHORA con el poder de moldear tus
días y tu futuro. Cada cosa que te
ha pasado en la vida te está
preparando para algo que aún está
por venir.

14

DEJA DE INTENTAR COMPRAR LA FELICIDAD



Muchas de las cosas que deseamos son caras. Pero la verdad es que las cosas que en verdad nos satisfacen son totalmente gratis: el amor, las carcajadas y trabajar en nuestras pasiones.





30 COSAS PARA EMPEZAR A
AUTOMOTIVARTE

15

DEJA DE BUSCAR LA FELICIDAD
EXCLUSIVAMENTE EN OTROS



DEJA DE BUSCAR LA FELICIDAD
EXCLUSIVAMENTE EN OTROS



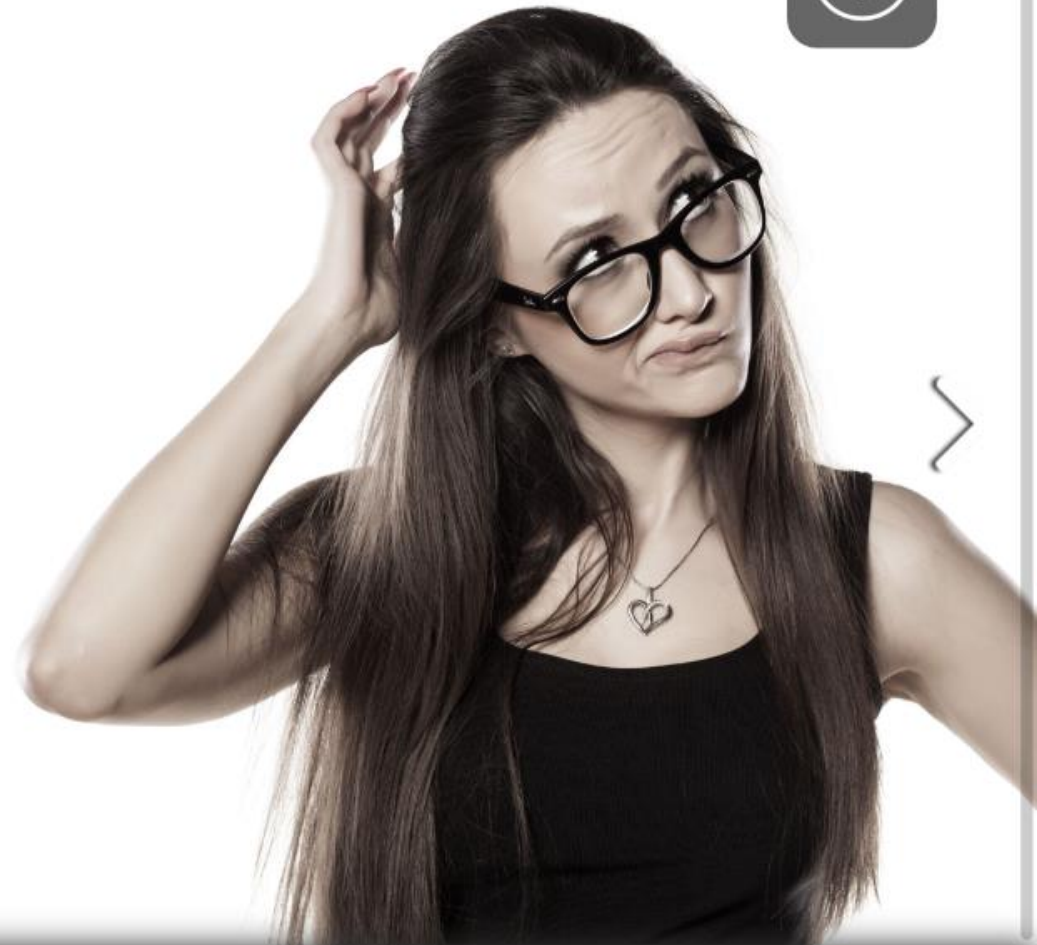
Si no eres feliz con quien eres por dentro, no serás feliz en una relación de largo plazo con cualquier otra persona. Primero tienes que crear estabilidad en tu propia vida, antes de que puedas compartir la vida con alguien más.



30 COSAS PARA EMPEZAR A
AUTOMOTIVARTE

16

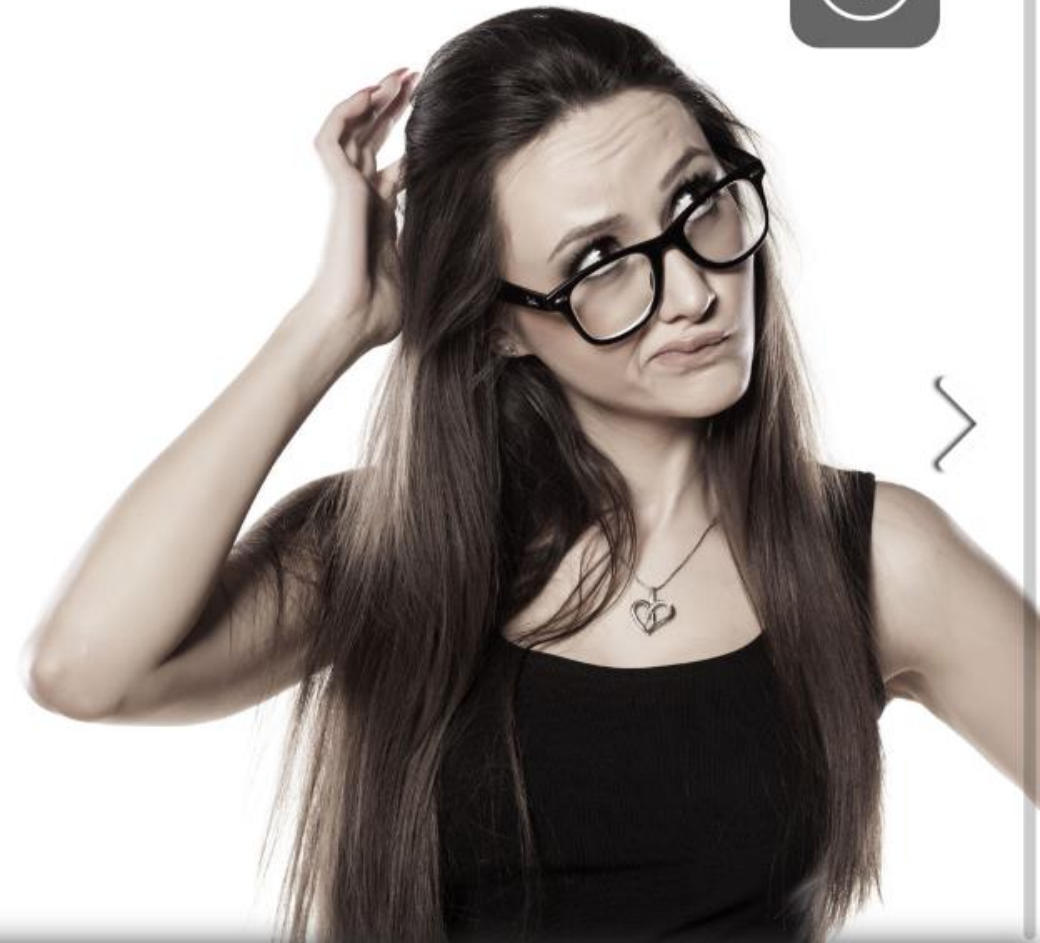
< DEJA DE CREER QUE NO ESTÁS
LISTO >



LISTO



Nadie se siente 100% preparado cuando una oportunidad se presenta. Es porque las oportunidades en la vida nos empujan fuera de nuestras zonas de confort, lo que significa que nunca nos sentiremos completamente cómodos en un principio.



17



DEJA DE COMPETIR CONTRA TODOS



No te preocupes si a otros les va
mejor que a ti, concéntrate en
romper tus propios récords cada
día. El éxito es una batalla entre tú
y tú mismo, sólo eso.



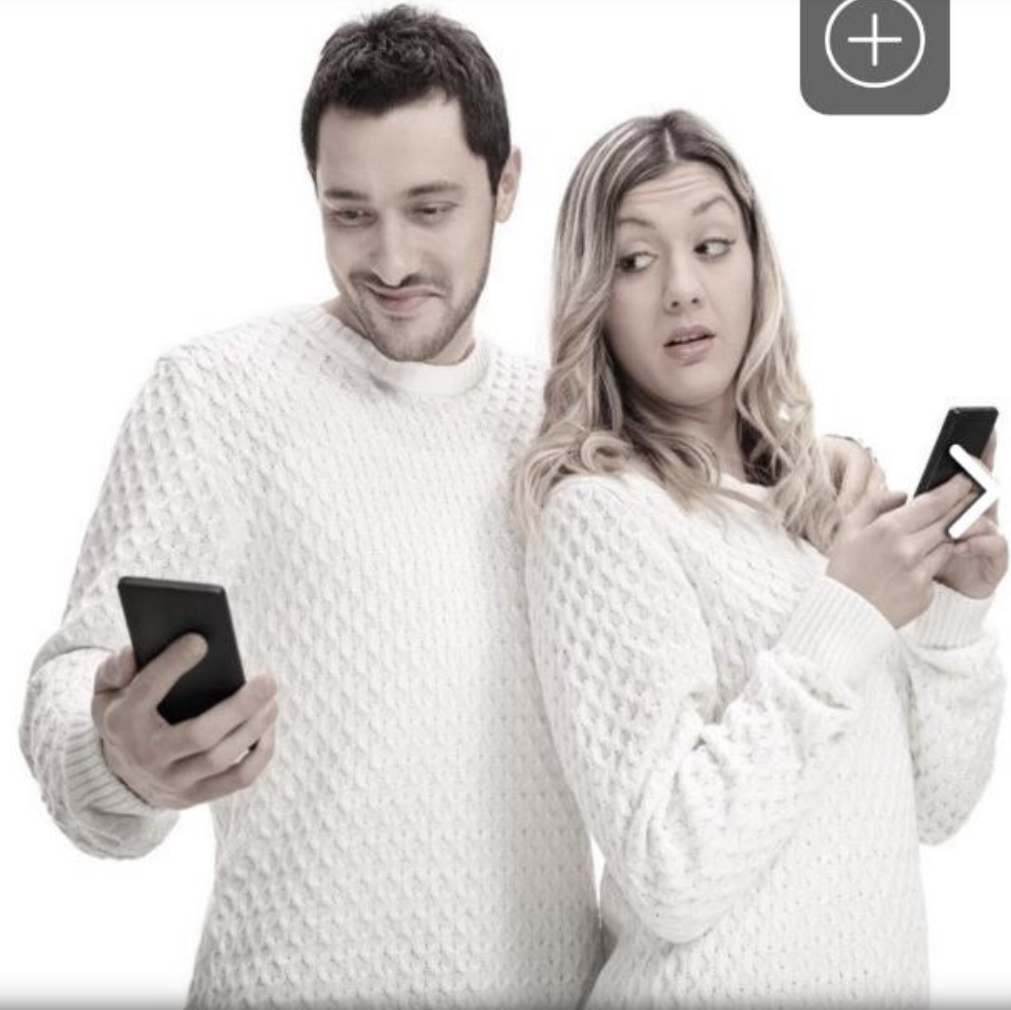
30 COSAS PARA EMPEZAR A
AUTOMOTIVARTE

18

DEJA DE LADO LOS CELOS



Los celos son el arte de contar las bendiciones ajenas en vez de las propias. Pregúntate esto: "¿Qué es lo que tengo yo que todos los demás quieren?"





30 COSAS PARA EMPEZAR A
AUTOMOTIVARTE

19

DEJA DE GUARDAR
RESENTIMIENTO





No vivas tu vida con odio en el corazón.
Terminarás lastimándote a ti mismo más
de lo que las personas que odias
podrían. El perdón no es decir: "Está
bien lo que me hiciste", es poder decir:
"No voy a dejar que lo que me hiciste
arruine mi felicidad para siempre". El
perdón es la respuesta, déjalo ir,
encuentra la paz. ¡Libérate! Y recuerda,
el perdón no es sólo para las demás
personas, también es para ti mismo.
Perdónate a ti mismo, supéralo e intenta
hacerlo mejor la siguiente ocasión..

30 COSAS PARA EMPEZAR A
AUTOMOTIVARTE

20

DEJA DE PERMITIR QUE OTROS
TE BAJEN A SU NIVEL



Niégate rotundamente a rebajar tus
estándares para adaptarte a quienes se
niegan a elevar los suyos.





30 COSAS PARA EMPEZAR A
AUTOMOTIVARTE

21

DEJA DE DESPERDICIAR EL
TIEMPO JUSTIFICÁNDOTE



¿Quieres saber el tamaño de una
mentira? Fácil, mide el largo de la
explicación por el ancho de la excusa

30 COSAS PARA EMPEZAR A
AUTOMOTIVARTE

22

< DEJA DE HACER LAS MISMAS
COSAS UNA Y OTRA VEZ SIN
TOMARTE UN DESCANSO



COSAS UNA Y OTRA VEZ SIN TOMARTE UN DESCANSO



< El tiempo perfecto para tomarte una
pausa es justo cuando no tienes tiempo
para ello. Si continúas haciendo lo
mismo, seguirás obteniendo los mismos
resultados. Hay veces que necesitamos
un descanso para ver las cosas más
claramente.





30 COSAS PARA EMPEZAR A
AUTOMOTIVARTE

23

DEJA DE PASAR POR ALTO LA
BELLEZA DE LOS PEQUEÑOS
DETALLES



BELLEZA DE LOS PEQUEÑOS DETALLES



Disfruta de las cosas pequeñas porque
un día mirarás atrás y descubrirás que
eran, en realidad, las cosas más grandes.
La mejor parte de tu vida serán las cosas
pequeñas, momentos innumerables que
invertiste sonriendo a quien te interesa
de verdad.

30 COSAS PARA EMPEZAR A
AUTOMOTIVARTE

24

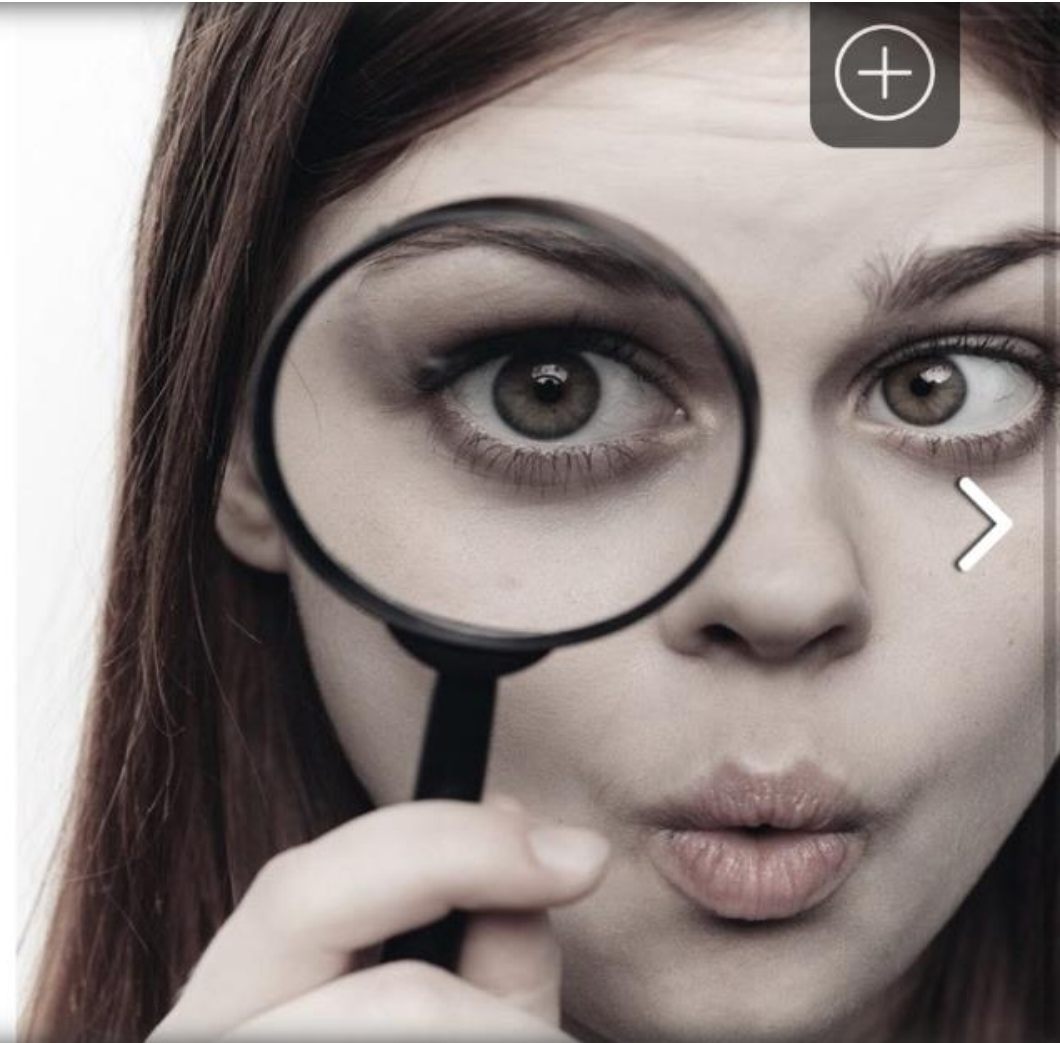
< DEJA DE INTENTAR QUE LAS
COSAS SEAN PERFECTAS



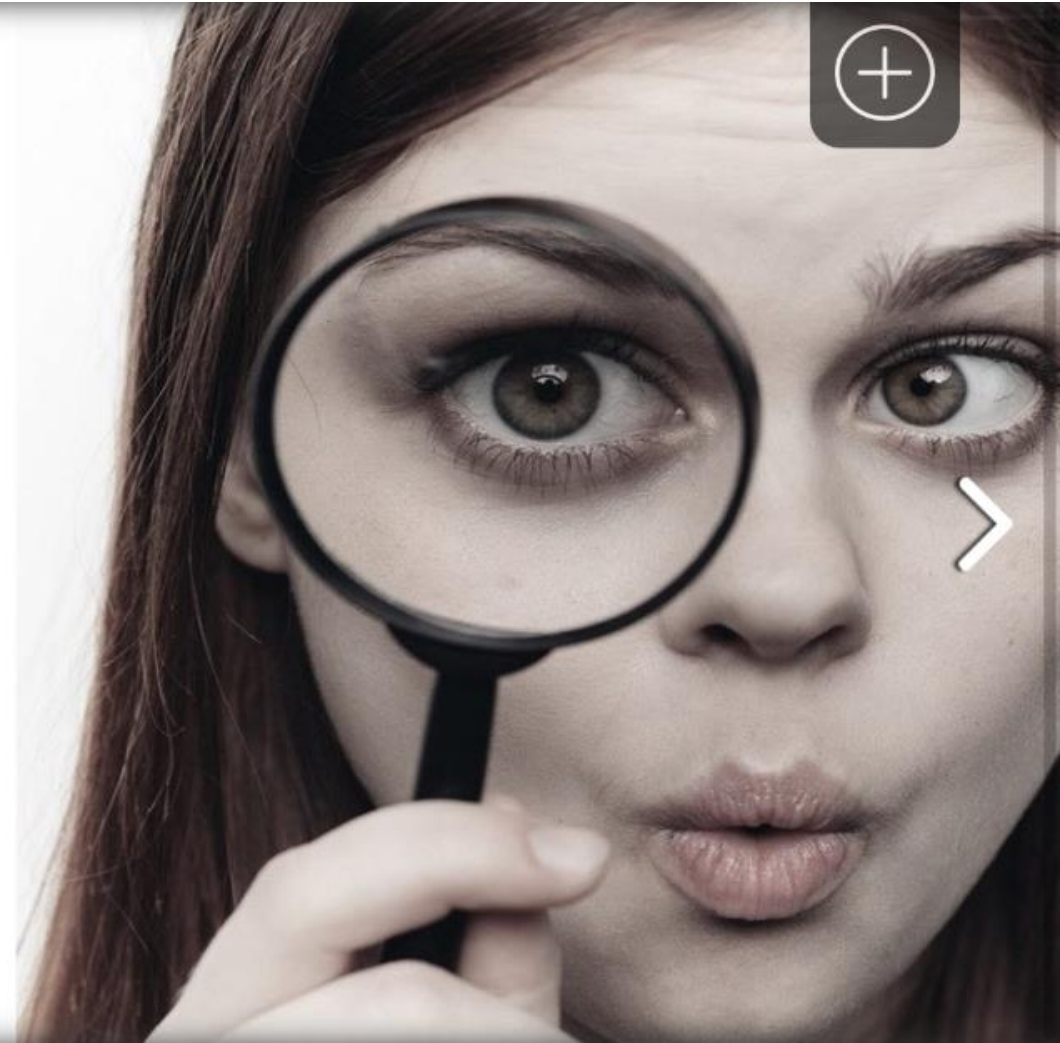
Hay algo que se debe saber acerca de la

perfección: no existe, los

perfeccionistas, sí. La perfección es un



Hay algo que se debe saber acerca de la perfección: no existe, los perfeccionistas, sí. La perfección es un ideal, un concepto que usamos para guiar nuestro esfuerzo. Pero es como la zanahoria que se coloca delante de una mula: no importa cuánto nos esforcemos, es imposible de alcanzar. Esto no quiere decir que no lo intentemos, debemos luchar por ser mejor que ayer.



25



DEJA DE SEGUIR EL CAMINO MÁS FÁCIL



La vida no es fácil, especialmente
cuando planeas realizarte en algo que
vale la pena. No tomes la alternativa
más fácil siempre, haz cosas
extraordinarias.

30 COSAS PARA EMPEZAR A
AUTOMOTIVARTE

26

< DEJA DE ACTUAR COMO SI TODO
ESTUVIERA BIEN CUANDO NO LO
ESTÁ



Está bien quebrarse de vez en cuando,
no tienes que pretender ser fuerte, no



Está bien quebrarse de vez en cuando,
no tienes que pretender ser fuerte, no
hay necesidad de probarle a nadie que
todo está perfectamente todo el tiempo.
No debería preocuparte lo que los demás
piensan. Llorar si lo necesitas, es
saludable dejar fluir esas lágrimas.
Cuanto más pronto lo hagas, más pronto
serás capaz de sonreír de nuevo, sonreír
de verdad.



27



DEJA DE CULPAR A LOS DEMÁS DE TUS PROBLEMAS



La capacidad de alcanzar tus sueños
depende de tu capacidad de hacerte
responsable de tu vida. Cuando culpas a
los demás de lo que te pasa, estás
rechazando esta responsabilidad: le das
poder a otros sobre una parte de tu vida



28

DEJA DE HACERLO TODO POR TODOS



Eso es imposible, y solamente
terminarás exhausto. Pero hacer sonreír
a una persona, a esa persona especial sí
puede cambiar el mundo. Quizá no el
mundo entero, pero sí una parte de él:
enfocarse es el secreto.



29



DEJA DE ENFOCARTE EN LO QUE NO QUIERES QUE SUCEDA



Mejor, enfócate en lo que sí quieres que pase. Pensar positivo es el preámbulo al éxito rotundo. Si despiertas cada mañana con el pensamiento de que algo maravilloso sucederá ese día y pones suficiente atención, descubrirás que estabas en lo correcto.



30 COSAS PARA EMPEZAR A
AUTOMOTIVARTE

30

DEJA DE SER INGRATO



No importa lo bien o lo mal que te ha ido, levántate de la cama agradecido por tener vida. Hay quienes, en algún lugar, luchan por ella desesperadamente. En vez de pensar en lo que te hace falta, piensa en lo que tienes y agradécelo.







DESPIERTA y haz realidad tus
sueños geniales



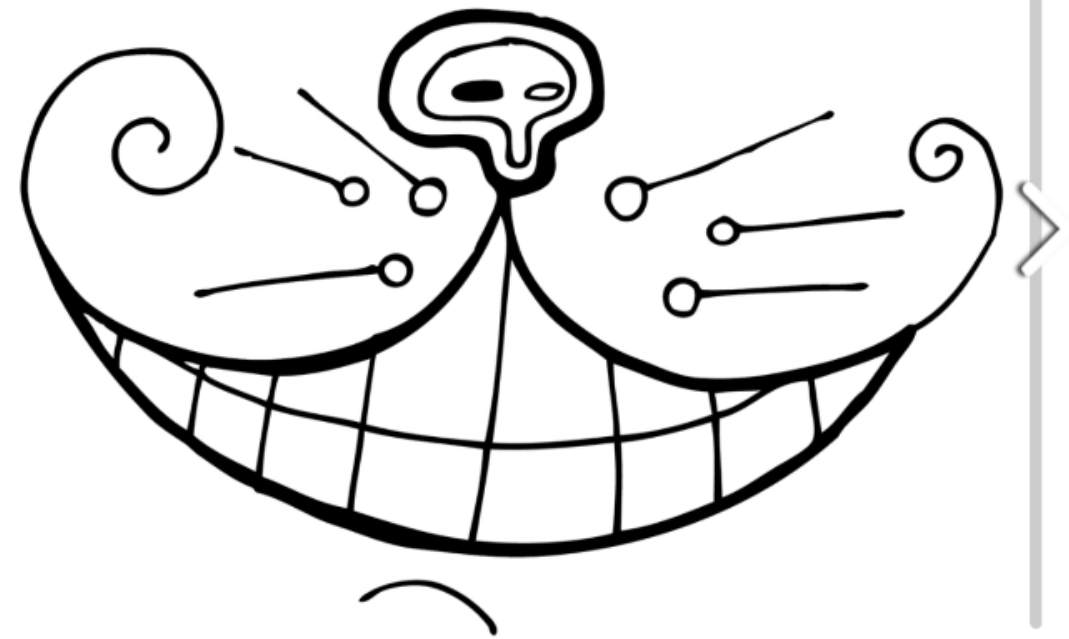
—¿Podría decirme, por favor,
qué camino he de seguir
desde aquí?

—Eso depende en buena
medida del lugar adonde
quieras ir —dijo el gato.

—No me importa mucho
adonde... —dijo Alicia.

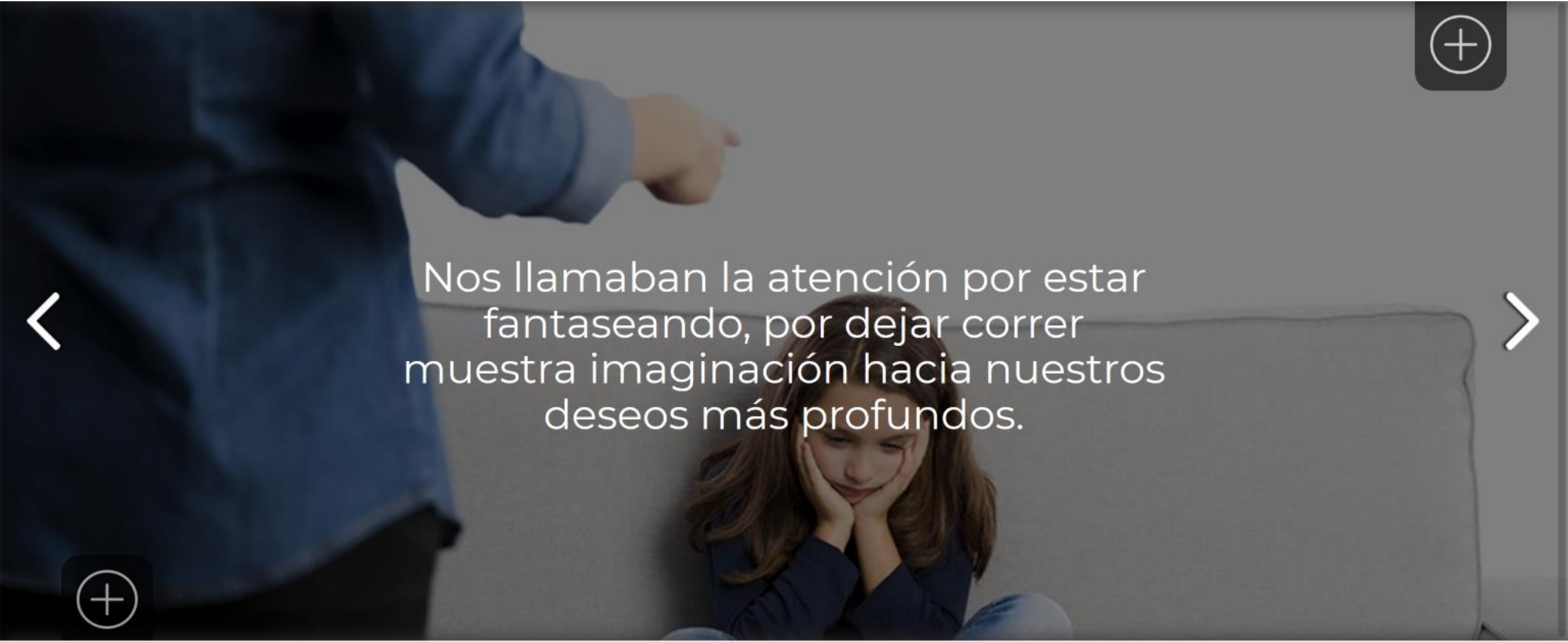
—Entonces no importa por
dónde vayas —dijo el gato.

—LEWIS CARROLL, Alicia en
el País de las maravillas -





Desde pequeños, nuestros profesores, padres y allegados nos han llamado la atención alegando: "estás en babia", "estás pensando en las musarañas", "deja de soñar despierto", etc.



Nos llamaban la atención por estar
fantaseando, por dejar correr
nuestra imaginación hacia nuestros
deseos más profundos.



Curioso ¿no crees?





Poco a poco, crecemos y maduramos y todos estos deseos, que de pequeños manteníamos con total firmeza y seguridad, se van ocultando tras el velo de humo de la sociedad en la que vivimos.



Ahora más que nunca,
podemos afirmar que es la
situación social la que en
muchas ocasiones entierra
nuestros deseos.



Haciendo que tomemos
caminos seguros y carreteras
principales, dejando las
carreteras secundarias para
los conductores suicidas.

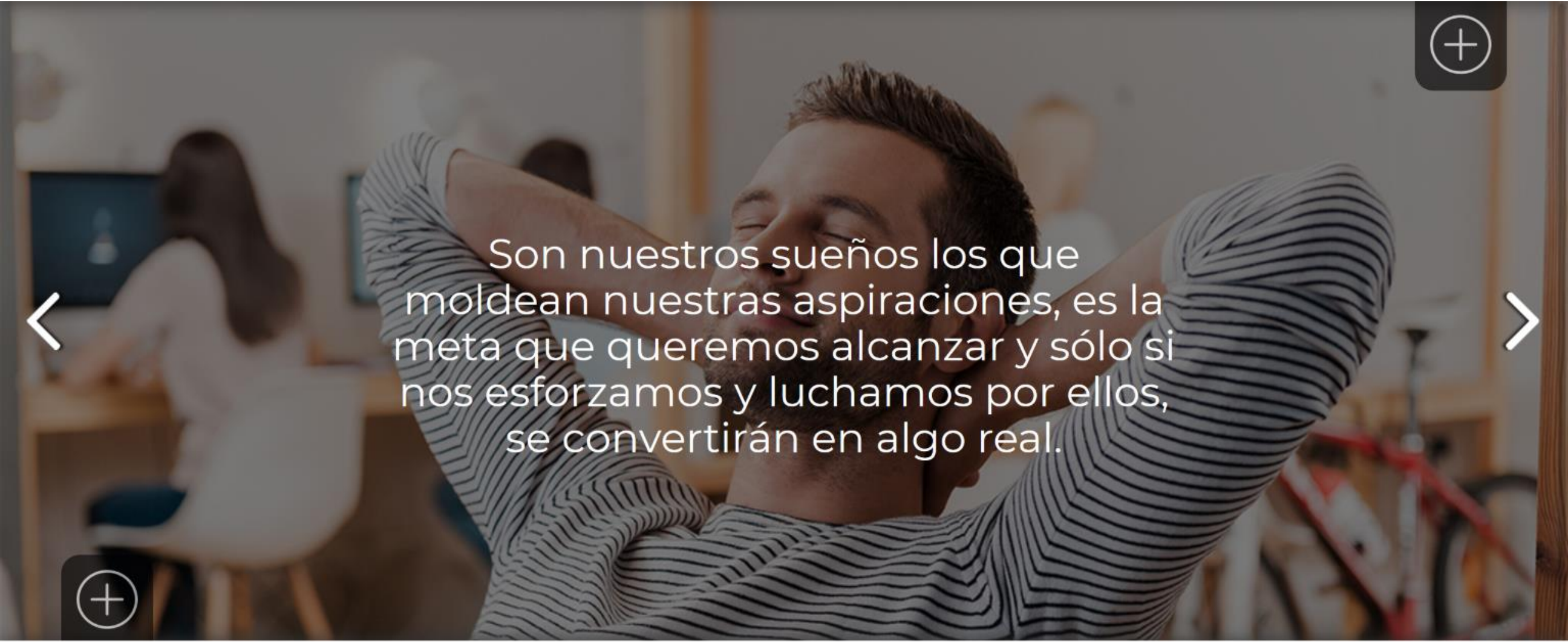


ENTONCES...
¿DEBEMOS DEJAR
DE SOÑAR
DESPIERTOS?



LA RESPUESTA ES ¡NO!, NI POR UN
MOMENTO.





Son nuestros sueños los que
moldean nuestras aspiraciones, es la
meta que queremos alcanzar y sólo si
nos esforzamos y luchamos por ellos,
se convertirán en algo real.

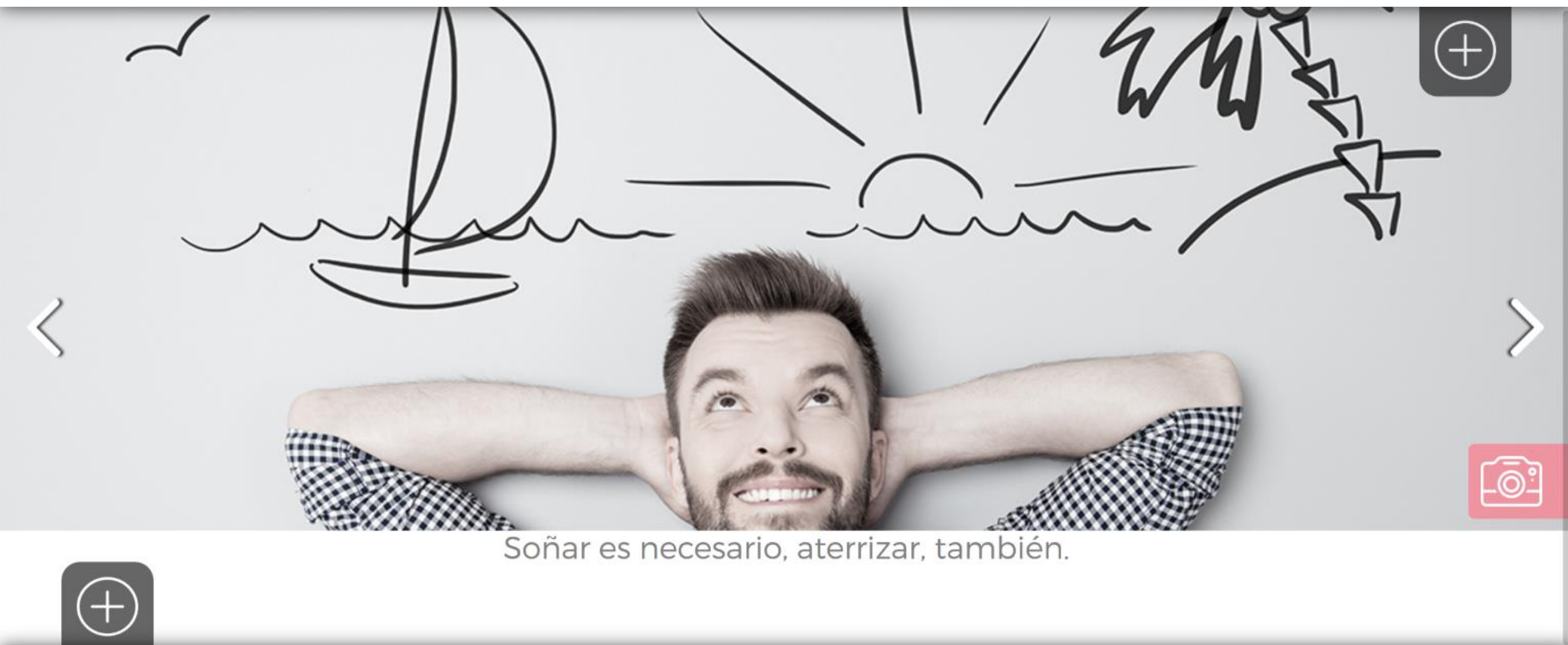


<

Entonces, ¿qué puedo
hacer?

>





TUS PLANES



NO SIEMPRE COINCIDEN CON LOS
PLANES QUE TIENE EL UNIVERSO
PARA TI.





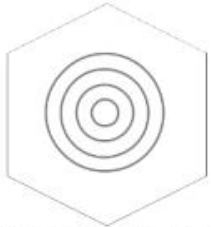
Hay muchos motivos por los cuales no conseguimos los objetivos marcados





MOTIVOS

¿QUÉ NOS IMPIDE ALCANZAR NUESTROS SUEÑOS?



OBJETIVO MAL PLANTEADO



OBJETIVO MUY GENÉRICO





OBJETIVO SIN FIJAR TIEMPO



EXPECTATIVAS MUY ALTAS



DEPENDER DE RECURSOS
QUE ESTÁN FUERA DE
NUESTRO CONTROL



VIVIR ANCLADOS EN EL
PASADO O ADELANTAR EL
FUTURO



NUESTRA VIDA



ESTÁ DEMASIADO LLENA DE
“QUIZÁS...”, “CUÁNDO...”, “SI...”



ESTAMOS
CONVENCIDOS DE
QUE...



MAÑANA LOGRAREMOS NUESTROS
SUEÑOS, PERO MIENTRAS, HOY NOS
DEDICAREMOS A OTRA COSA, COMO
SI VIVIR EL "AQUÍ Y AHORA" FUESE
TAN SOLO UN PARÉNTESIS.



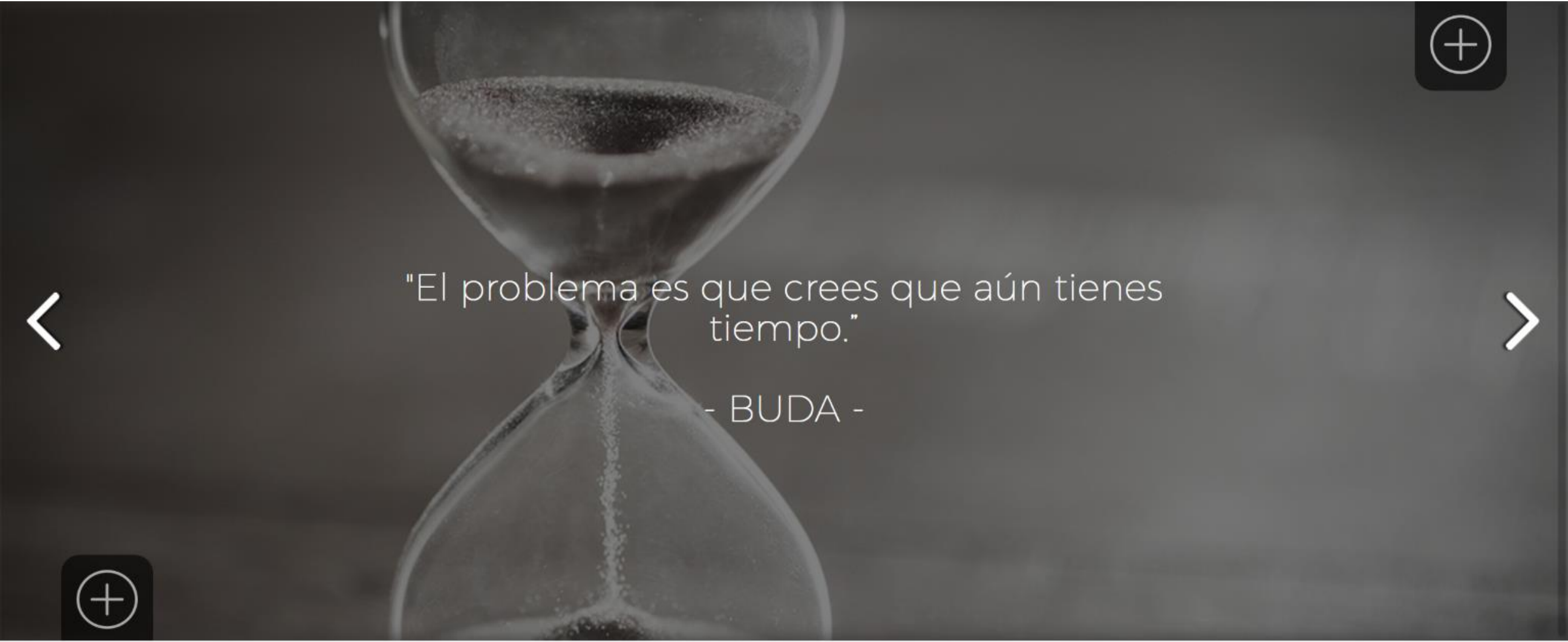


Y esto es el peor engaño que nos podemos hacer
ya que adoptar esta actitud es dejar que la vida se
nos escurra





¿Cómo vamos a lograr nuestros sueños si no nos ponemos manos a la obra ahora mismo?



"El problema es que crees que aún tienes tiempo."

- BUDA -



<

DEBEMOS
CONSEGUIR UN
EQUILIBRIO
ENTRE...



SUEÑOS Y REALIDAD



PREGUNTAS PARA SOÑAR



SI NO TUVIERA MIEDO, ¿QUÉ HARÍA?





PREGUNTAS PARA SOÑAR



SI TUVIERA PRESUPUESTO ILIMITADO,
¿QUÉ ME GUSTARÍA HACER?



PREGUNTAS PARA SOÑAR



SI SUPIERA QUE VA A SALIR BIEN,
¿QUÉ HARÍA?





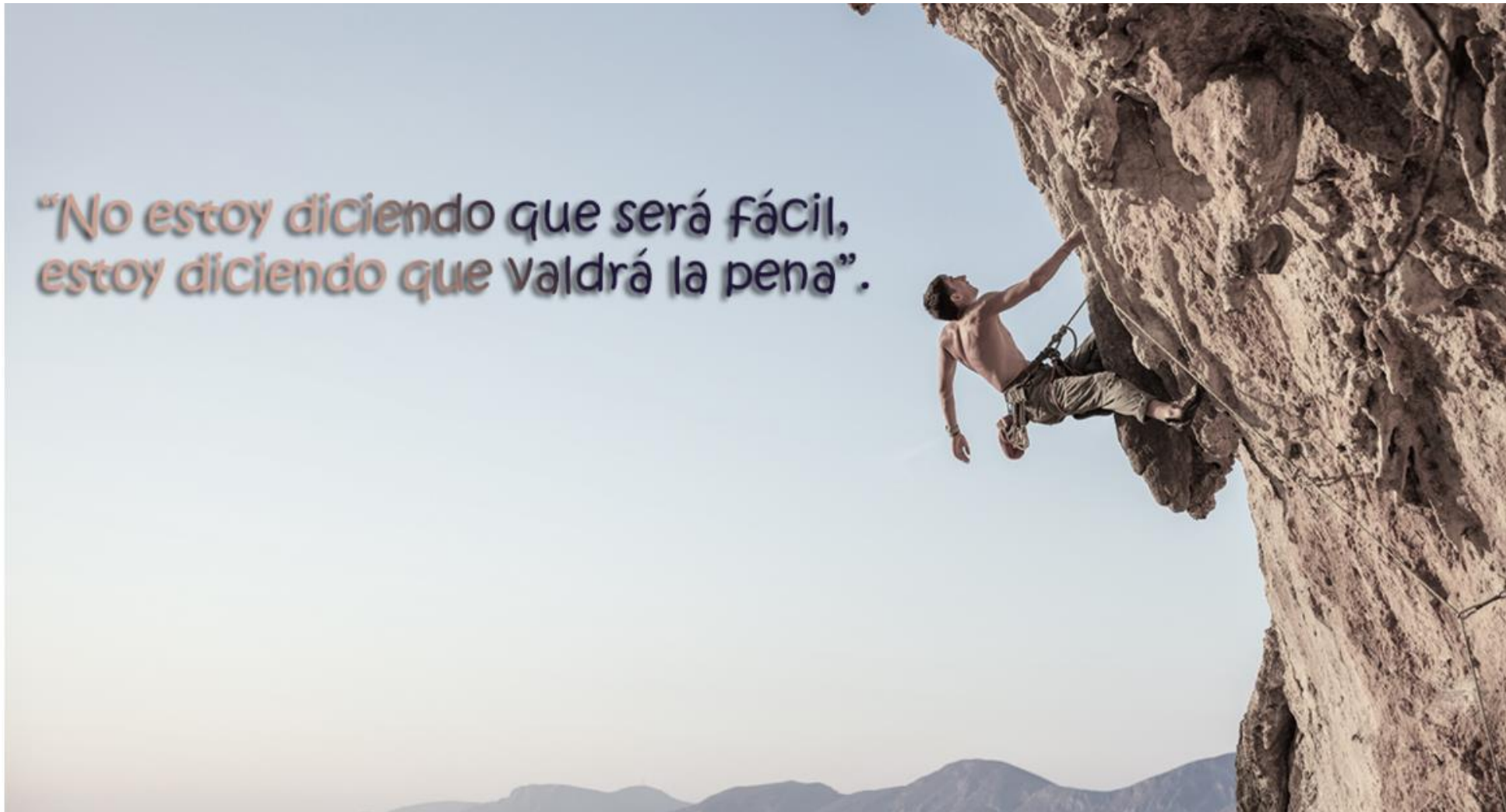
"Si es bueno vivir, todavía es mejor soñar, y
lo mejor de todo, despertar."

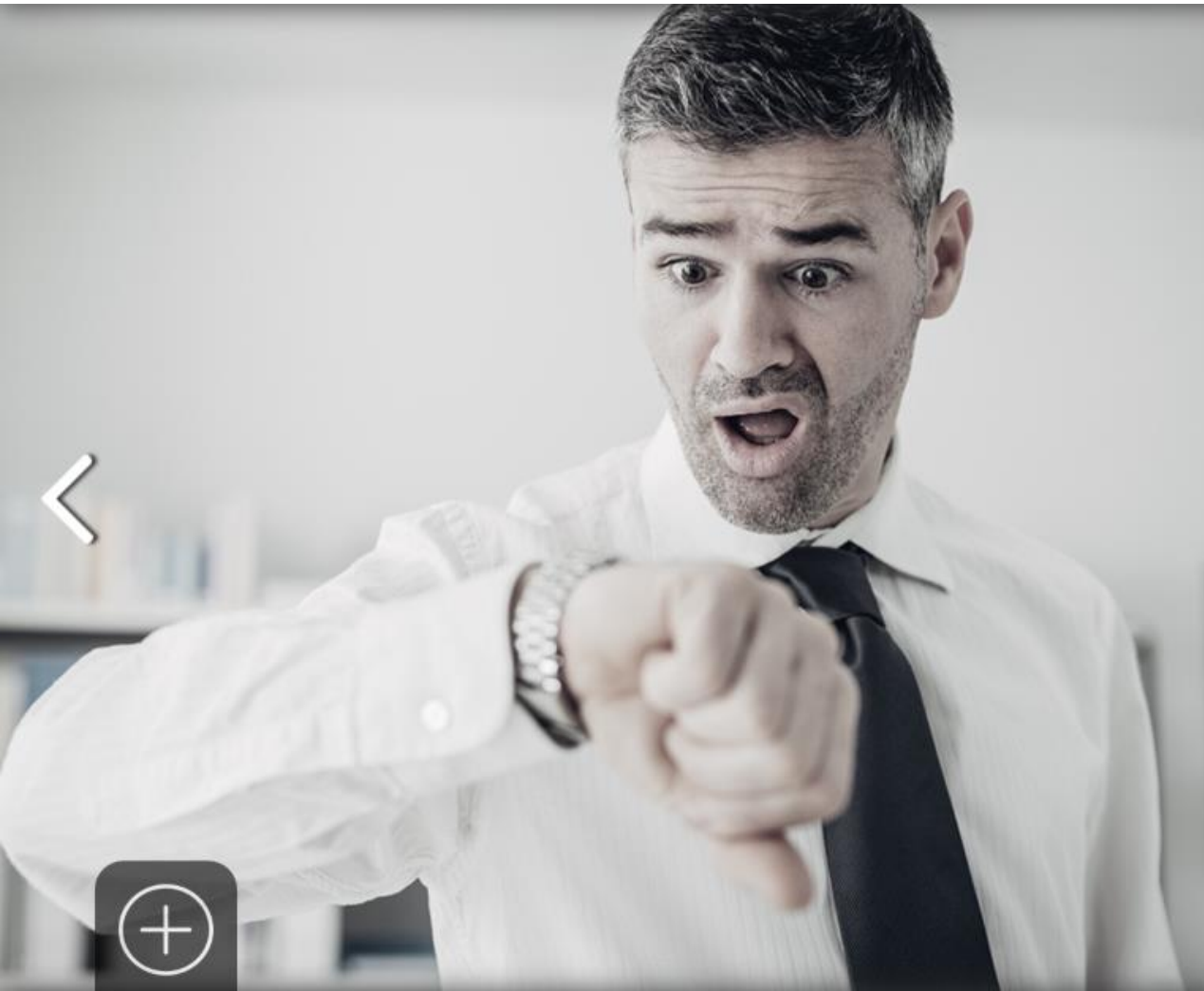
- ANTONIO MACHADO -



¿Cómo cambiar y dejar
de postergar los sueños?







CLAVES PARA DEJAR DE POSTERGAR LOS
SUEÑOS

1

GENERA UNA
SENSACIÓN DE
URGENCIA



CLAVES PARA DEJAR DE POSTERGAR LOS
SUEÑOS

< 2 >

IMAGINA TU PEOR
FUTURO





CLAVES PARA DEJAR DE POSTERGAR LOS
SUEÑOS

3

SAL DE LA ZONA DE
CONFORT



CLAVES PARA DEJAR DE POSTERGAR LOS
SUEÑOS

< 4 >

ELIMINA LA BASURA





CLAVES PARA DEJAR DE POSTERGAR LOS
SUEÑOS

5

EMPIEZA, TODO
GRAN VIAJE
COMIENZA CON EL
PRIMER PASO

¿SABÍAS QUE...?

.....

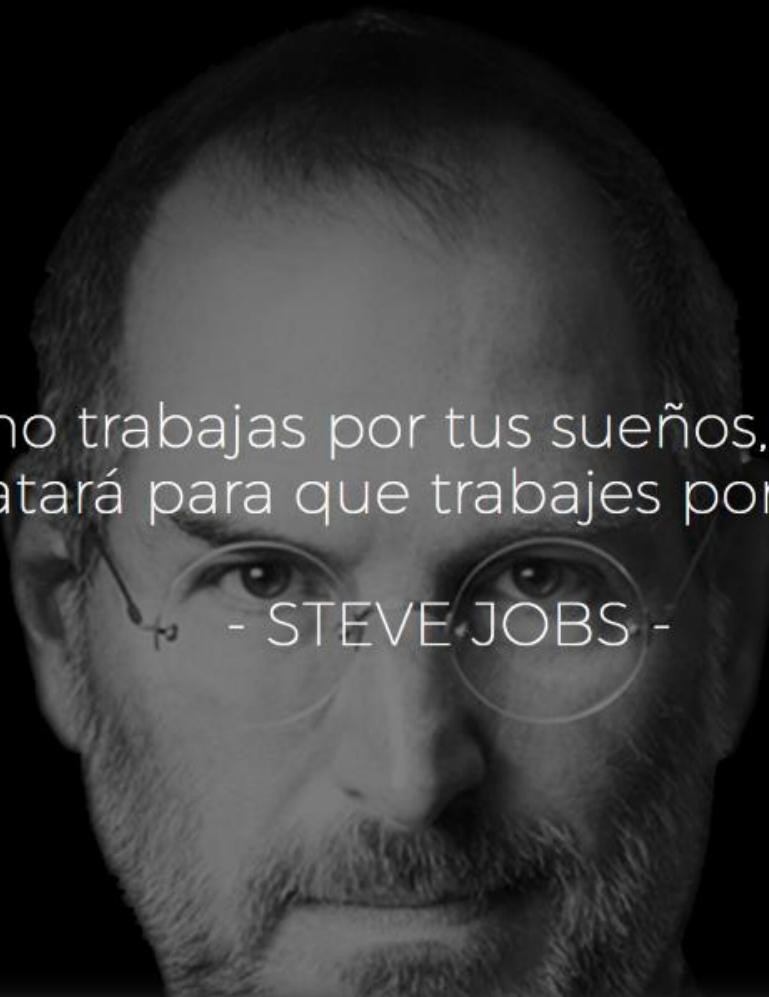
No recurras a excusas para postergar tus sueños porque estas siempre han existido y continuarán existiendo: siempre habrá problemas y nunca será el momento idóneo. Comienza hoy mismo a cambiar un mal hábito, tira a la basura una distracción innecesaria y plantéate un objetivo que realmente te motive y enriquezca tu vida.





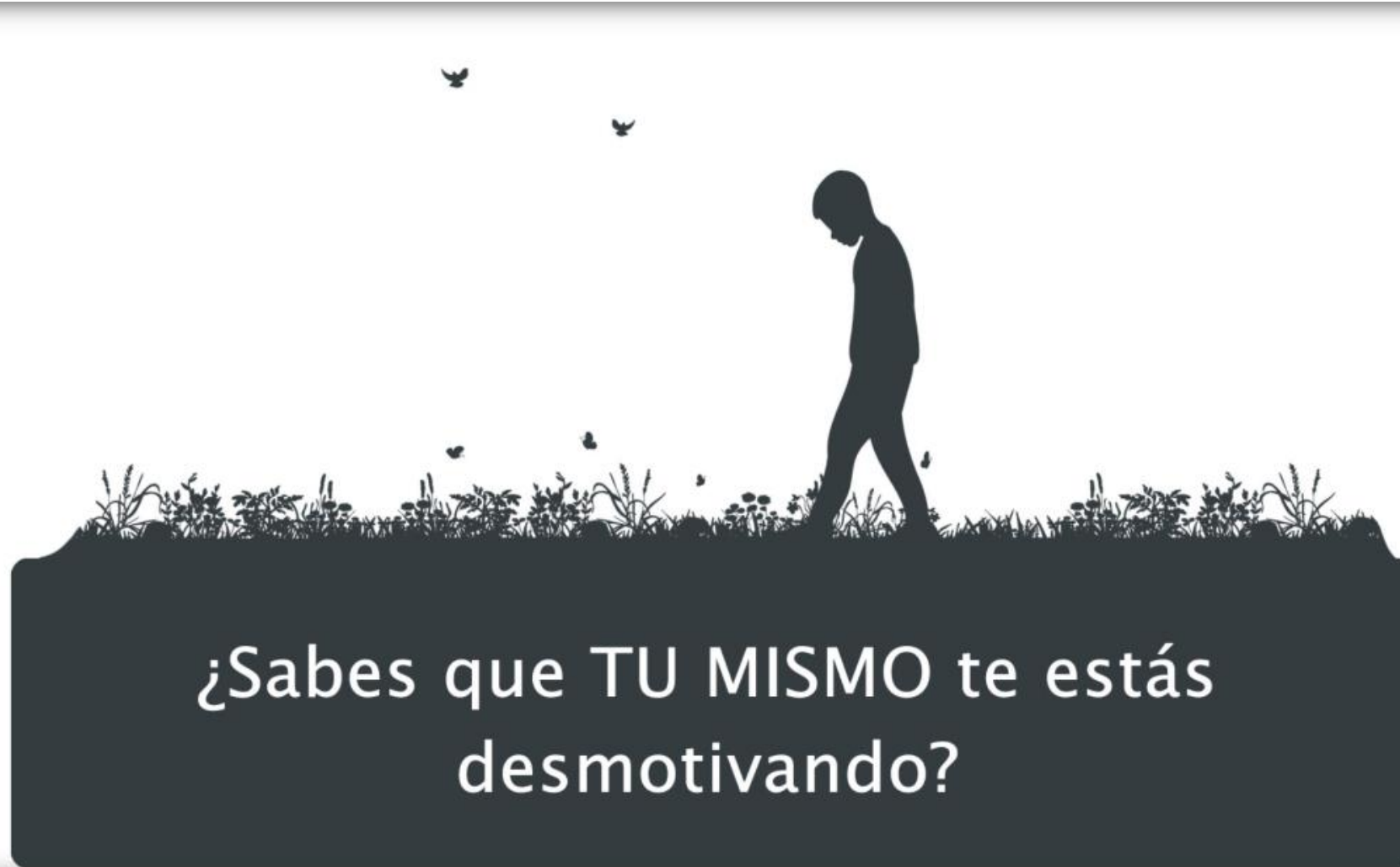
Y recuerda que...





“Si tú no trabajas por tus sueños, alguien te
contratará para que trabajes por los suyos”

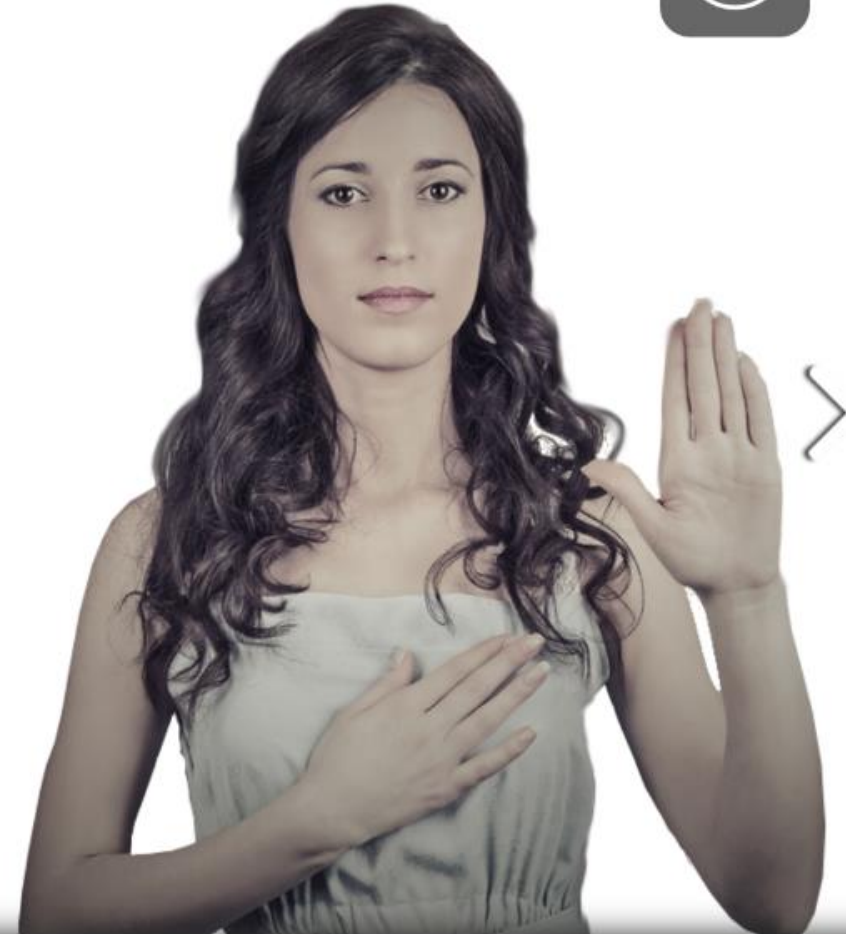
- STEVE JOBS -



RESPONDE DE
FORMA SINCERA...



¿CREEES QUE SON LOS FACTORES
EXTERNOS LOS QUE TE DESMOTIVAN?



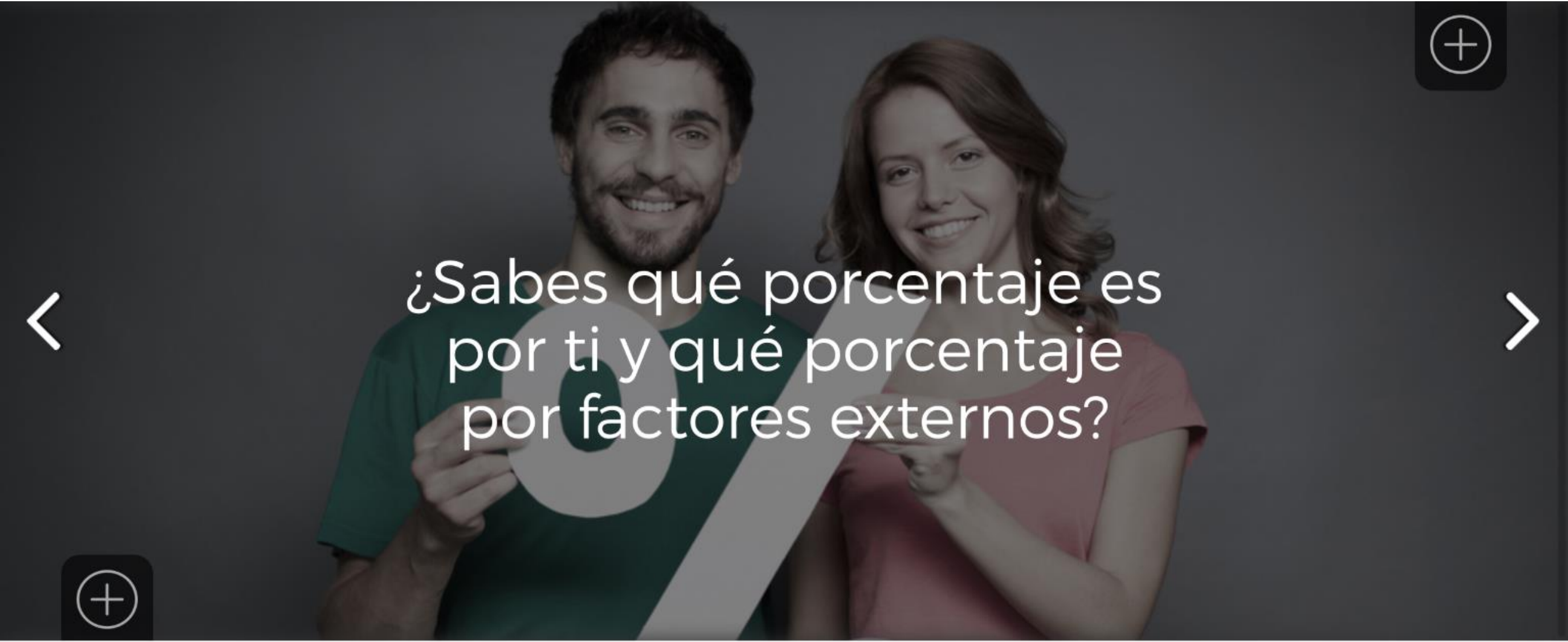


<

¡NO! Tú también te
desmotivas sin saberlo.

>





¿Sabes qué porcentaje es
por ti y qué porcentaje
por factores externos?

APROXIMADAMENTE...



90% POR TI

10% POR FACTORES EXTERNOS





¿SORPRENDIDO?



ASÍ QUE LA
PREGUNTA ES:



¿CÓMO LIBERARTE?





¿CÓMO LIBERARTE?

Paso 1



Tomar conciencia de todo lo que haces para
desmotivarte, ya que actualmente seguro
que ni eres consciente.





¿CÓMO LIBERARTE?

Paso 2



Trabajar en cambiar hábitos: sustituir los
que te desmotivan, por unos que te den
poder.

TE DESMOTIVAS A TRAVÉS DE 3 ASPECTOS...



TUS PENSAMIENTOS



TU LENGUAJE



TU POSTURA CORPORAL





TUS
PENSAMIENTOS





TUS PENSAMIENTOS

¿Sabes que tu mundo
interior crea tu mundo
exterior? ¿De qué forma?

Haz clic en la nube y mira la siguiente
secuencia: Pensamientos - sentimientos -
acciones - resultados.



Ejemplo:

Pienso en algo: pienso que mi trabajo no es valorado, ni necesario.



Acción: trabajo prestando el mínimo cuidado, ya que al fin y al cabo, no está valorado ni es algo de gran importancia.



Sentimiento: eso me hace sentir mal, sin fuerza ni ilusión.



Resultados: al final del día, me siento peor porque sigo desmotivado y la forma en la que he trabajado (sin cuidado ni ilusión) alimenta ese sentimiento.





<

¿QUÉ SENTIDO LE DAS A TU TRABAJO?

>



Ejercicio de reflexión:

¿Y tú? ¿cómo defines tu trabajo?

¿Cómo puedes darle un sentido más elevado?





TUS PENSAMIENTOS

Cuestión de perspectiva...

Dos vendedores de zapatos son enviados por su EMPRESA a la selva para descubrir nuevos mercados.

El primero escribe un telegrama y dice: "No hay ninguna esperanza de vender zapatos aquí: todos van descalzos."





TUS PENSAMIENTOS

Creencias limitantes

¿De qué se trata? ¿Cómo superarlas?

Cuestionar nuestras más arraigadas creencias requiere de mucho coraje porque implica aceptar que hemos podido estar equivocados toda la vida.





TUS PENSAMIENTOS

Distorsiones cognitivas

Se trata de deformaciones semánticas, por la cual realizamos cambios en nuestra experiencia modificando los datos sensoriales percibidos para adaptarla a nuestra conveniencia.





TUS PENSAMIENTOS

Pensamiento polarizado

Es obsesionarse con un hecho negativo y dejar que ensombrezca el resto de nuestra día.

Los acontecimientos vividos se valoran en grados extremos de todo o nada, de bueno o malo o del blanco al negro, sin grises o grados intermedios.

Ejemplos:

“Tienes un grano en la cara y piensas que todo el mundo que habla contigo sólo se va a fijar en él”.

“Tu jefe te grita delante de la gente y sólo te acuerdas de eso durante todo el día”.

Términos utilizados:

“No puedo...”,
“Fíjate en...”





TUS PENSAMIENTOS

Descartar lo positivo

Consiste en seleccionar un solo aspecto que tiñe toda la interpretación de la situación.

Se filtra lo negativo, lo positivo se olvida, especialmente de uno mismo. Obviar los buenos momentos magnificando percances puntuales.



Ejemplos:

“El curso bien, pero mira qué horarios nos ponen”.

Una persona se encuentra con un amigo y hablan de muchos temas agradables, sin embargo discuten de política, y al marcharse a casa se siente irritado pensando en las críticas de aquel hacia sus ideas políticas, olvidando los otros temas agradables compartidos.

Términos utilizados:

"No puedo soportar esto...",
"No aguanto que...",
"Es horrible...",
"Es insoportable..."





TUS PENSAMIENTOS

Pensamiento fatalista

No acepta que las cosas no son muchas veces como uno quiere que sean. Toma el aspecto negativo de una situación y lo magnifica.

Ejemplos:

“No entra nadie en la tienda, seguro que acaban despidiéndonos”.

“Con la crisis que hay seguro que soy el siguiente en ir al paro”.

“Con las estadísticas que hay de divorcio no creo que dure para siempre”.

“No soporto viajar en estos horribles autobuses”.





TUS PENSAMIENTOS

Generalización

Hace una conclusión amplia y generalizada, usualmente en forma de afirmaciones o declaraciones absolutas, basadas sólo en una parte de la evidencia. Si algo malo pasa una vez, usted espera que pase una y otra vez. Si alguien muestra evidencia de un rasgo negativo, esto se exagera y se convierte en un juicio general.

Ejemplos:

“Es que todos los X son así”.

“Mujer/Hombre tenías que ser”.

“Todo va mal”.

Después de un juego mediocre, “Nunca seré bueno en el tenis”.

“La comida de hoy me sentó mal, luego todas las comidas me hacen daño”.

Términos utilizados:

“Siempre”,
“Nunca”,
“Todos”,
“Nadie”,
“Ninguno”





TUS PENSAMIENTOS

Suposición

Suponer, presupone conocimiento que usted no tiene. La suposición es a menudo una creencia popular que se ha adoptado sin considerar su fundamento con hechos.

Actuamos en base a "mapas" del mundo que hemos dado por ciertos, que no hemos probado y que a menudo no podemos probar.



Ejemplos:

“No está bien discutir con la gente”.

“Las películas de Woody Allen son una lata”.

“Los científicos afirman que el planeta se muere”.

“Es bueno ser vegetariano”.





TUS PENSAMIENTOS

Interpretación del pensamiento

Tendencia a la interpretación de los pensamientos de los demás sin base real alguna. La persona puede proyectar sus propios pensamientos, sentimientos y emociones en los demás, creyendo que lo que él siente o cree lo están sintiendo o creyendo también los demás.



Ejemplos:

“(Acaba de entrar un cliente a la tienda) Seguro que no viene a comprar”.

“Seguro que lo está pasando mal porque lo acaban de despedir”.

“En una pareja puede pensar que le está engañando porque ese día llega tarde a casa”.

“Conozco tus intenciones”.

“Sé muy bien lo que estás pensando”.

Yo sé que no me cree”.

Términos utilizados:

"Eso lo dices por..."

"Eso se debe a que..."





TUS PENSAMIENTOS

Proyección

Hacer falsas suposiciones sobre lo que creen
otras personas.

Es como leer la mente al poner palabras en
la boca de los demás imaginando que todos
sienten y reaccionan a las cosas de la misma
manera que uno.



Ejemplos:

"Seguro que a Marta no le gustó la película".

"Ya me la imagino cuando vio la comida de ese restaurante".

"Me puedo imaginar lo que dirán mis padres cuando me vean así".

"Yo sé que no le gusto".





TUS PENSAMIENTOS

Personalización

Es el hábito de referir todo lo que le rodea a sí mismo y pensar que la gente lo debe estar juzgando, o pensar que todo lo que hacen o dicen se relaciona con algo acerca de usted.

Es el hábito de compararse continuamente con otras personas, basado en asumir que su valía es cuestionable.



Ejemplos:

“Yo no lo hubiera hecho así”.

“Yo soy tú y...”

“Mira, a mí no me hacen...”

“Si es por mí...”

“Pocas personas aquí parecen ser tan listas como yo...”





TUS PENSAMIENTOS

Culpabilidad

Consiste en atribuir la responsabilidad de los acontecimientos bien totalmente a uno mismo, bien a otros, sin base suficiente y sin tener en cuenta otros factores que contribuyen a los acontecimientos.

Ejemplos:

“Un miembro de la pareja que está engordando culpa al otro porque siempre van de cena y comen alientos grasos, no teniendo en cuenta la propia responsabilidad de los actos, haciendo únicamente responsable al amado”

“Es tu culpa que tengamos esta deuda”

Términos utilizados:

“Tu culpa..”,
“Es culpa de..”





TUS PENSAMIENTOS

Razonamiento emocional

Propio de aquellas personas para las que la percepción de las cosas depende de su estado de ánimo. Así, el día en que se sienten contentas piensan que todo les va bien.

Ejemplo:

“Me siento deprimida, la vida no tiene sentido”





TUS PENSAMIENTOS

Deber o Debería

Consiste en el hábito de mantener reglas rígidas y exigentes sobre como tienen que suceder las cosas. Cualquier desviación de esas reglas u normas se considera intolerable o insoportable y conlleva alteración emocional extrema.

Ejemplo:

“Usted nunca debe hacerle a la gente preguntas personales”





TUS PENSAMIENTOS

Debo tener la razón

Consiste en la tendencia a probar de manera frecuente, ante un desacuerdo con otra persona, que el punto de vista de uno es el correcto y cierto. No importa los argumentos del otro, simplemente se ignoran y no se escuchan.



Ejemplo:

“He estado haciendo esto por más tiempo que usted, así que sé de lo que estoy hablando”





TUS PENSAMIENTOS

Recompensa divina

La persona que padece esta distorsión tiende a no buscar soluciones a los problemas suponiendo que la situación mejorará con el tiempo. Se muestran pasivos ante los conflictos o desavenencias esperando que el tiempo cure las heridas o apacigüe los problemas, sin hacer nada por resolver el conflicto.



Ejemplo:

"He trabajado duro en la crianza de estos chicos, y gracias al cielo mira lo que he logrado"

Términos utilizados:

"Gracias a Dios..",
"El tiempo a cada uno en su sitio."





TUS PENSAMIENTOS

La vida de color de rosa

A menudo, esto es producto más del deseo que de una verdadera voluntad respaldada por acciones. En cierto modo, uno está fuera de contacto con la realidad. La forma extrema de esta distorsión se encuentra en la manía. Aquí tratamos con un fenómeno menor: exceso de confianza, falta de planeación en caso de fracaso (no hay plan B o Z), exceso de euforia, autoestima que no se basa en habilidades, desatención a los peligros, y muchos otros.

Ejemplo:

“Si tengo la intención de que todo vaya bien, estoy seguro de que así será”





TUS PENSAMIENTOS

Etiquetas globales (Rotulación)

Consiste en encasillar a las personas, normalmente utilizando el verbo ser, con lo que se produce una visión de las personas estereotipada e inflexible.

En lugar de aceptar que cometemos un error, nos ponemos una etiqueta: "soy un estúpido/a".

Ejemplo:

“El Luisma es tonto”

Términos utilizados:

“Eres un...”,
“Tenías que ser tú”





TUS PENSAMIENTOS

Responsabilidad Excesiva

Consiste en pensar que se es responsable de todos los aspectos de cada situación.

Quienes padecen de este tipo de pensamientos suelen abrumarse con situaciones continuas críticas sobre lo que deberían hacer, las obligaciones que no cumplen, etc.



Ejemplos:

“Es que si no lo hago yo”

Personas que se van de vacaciones y no desconectan del trabajo. Les cuesta delegar





TUS PENSAMIENTOS

Falacia del cambio

Las personas que cometen esta distorsión creen que su felicidad corre a cargo, de manera exclusiva, de los actos de los demás. Piensan que para cubrir sus necesidades, los demás son quienes han de cambiar, pues creen que su bienestar depende sólo de esos cambios".



Ejemplo:

“Para que la relación funcione mi pareja tiene que cambiar”





TU LENGUAJE



TU LENGUAJE

Las palabras no sólo expresan...

< sino que, a la vez, crean nuestra realidad. Por eso, debemos ser cuidadosos y cariñosos con cómo las utilizamos, con los demás y con nosotros mismos, el llamado diálogo interior (del que muchas veces, ni somos conscientes).



TU LENGUAJE

¿Crees acaso que “Nadie
me quiere” es lo mismo
que “Algunos me
quieren”?

El lenguaje no sólo plasma una parte
negativa de la realidad, sino que incluso
tiende a deformarla.





¿Sabías que, según estudios psicológicos, el diálogo interno de la persona promedio es en un ¡¡80%!! negativo?



<

Existen cuatro tipos de diálogo interno
negativo

>





TU LENGUAJE

Ansioso, preocupante

“¿Y si me quedo sin trabajo?”, “¿y si me equivoco?”, “¿y si me quedo solo?”... las preguntas cargadas de un pensamiento apocalíptico, es decir pensamos: “algo malo nos va a pasar...” y ese diálogo dispara emociones negativas.





TU LENGUAJE

Autocrítico

Pensamientos cargados de juicios, marcando los errores (de uno mismo y de los demás), que generan estrés, insatisfacción y negatividad en general.





TU LENGUAJE

Víctima

"Siempre me pasa lo mismo", "nadie me entiende", "nadie sabe lo que estoy pasando...", empieza con un estado de auto lástima donde la persona se siente desprotegida y sigue creciendo hasta hacerse cada vez más fuerte.





TU LENGUAJE

Perfeccionista

"Lo pude haber hecho mejor", "me salió bien pero nunca me sale perfecto", etc. Aquí la frustración siempre está en su máximo esplendor, porque nunca se llega a una situación completamente satisfactoria.





TU LENGUAJE

Una vez detectado nuestro diálogo interior negativo, hay que sustituirlo por otro más positivo y empoderador.





TU LENGUAJE

Diálogo negativo

"Tengo que...", "No puedo...", "No tengo tiempo para...", ¿"Por qué me pasa esto a mí?", "Soy un desastre"



Diálogo positivo

"Elijo hacer...", "Aún no sé cómo...", "Administraré mejor mi tiempo", "¿Qué puedo aprender de esto?", "A veces cometo errores"



Recupera tu poder





TU LENGUAJE

Paso 1

Escribe una lista de todas aquellas cosas que, según tú, te ves obligado a hacer, de todas aquellas actividades que sin duda preferirías no hacer, pero que a pesar de todo haces porque te parece que no tiene más remedio.





TU LENGUAJE

Paso 2

Léelas. ¿Estás seguro? Piensa... ¿qué pasaría si no hicieras cada una de ellas? Supongo que algo que no te gustaría. Por ejemplo, "Claro que tengo que pagar mi hipoteca, si no, me quitan mi casa" - pues entonces, "Estás eligiendo pagar tus facturas porque quieres conservar tu casa", ¿no?





Reemplaza tus “Tengo que X” por “Elijo X
porque quiero...” y observa... ¿Qué cambia?
¿Cómo te sientes?



TU POSTURA
CORPORAL





TU POSTURA CORPORAL

Tómate 5 minutos y trae a tu mente momentos duros, momentos en los que estuviste triste. Observa cómo reacciona tu cuerpo a medida que vayan pasando los minutos, inmerso en tu recuerdo.





<

¿En qué posición te has colocado de forma natural?

>





TU POSTURA CORPORAL

Lo más habitual es que la cabeza se agache, que los hombros caigan y que la mirada baje hacia el suelo. Date cuenta de los matices de tu propia versión de esta "postura deprimida": ¿cuáles son las características de la tuya?





TU POSTURA CORPORAL

Ahora ponte de pie

Piensa en algo agradable, algún buen momento reciente, algún éxito que puedas celebrar. Vuelve a abrir la caja de sensaciones y déjate contagiar de nuevo por su contenido mágico: la alegría, la fuerza, etc. Deja que la energía suba y te llene de vida. Siente el recuerdo, hazlo tuyo de nuevo.





¿Qué observas?





TU POSTURA CORPORAL

Lo normal sería que te hayas erguido, con la caja torácica bien abierta y con la mirada levantada y una respiración más rápida. Ésta es la postura corporal del "éxito".





TU POSTURA CORPORAL

Por lo tanto, es lo primero que puedes cambiar cuando notas que tu ánimo no te acompaña.

Ponte recto, respira varias veces profundamente y levanta la mirada.

Aprieta el puño, salta, sonríe. No esperes a sentir una emoción positiva para actuar así. ¡Créala tú mismo!

En resumen:



Sin darnos cuenta, creamos nuestras emociones y estados de ánimo.

Para crear estados de ánimo positivos, hay que trabajar la conciencia, darnos cuenta de qué influye: cómo pensamos, qué nos decimos, cómo es nuestra postura.



TU POSTURA CORPORAL

En resumen:

Una vez detectemos qué aspecto no es óptimo, hay que trabajar para crear nuevos hábitos (nuevo diálogo interno, nuevas posturas, nuevos pensamientos, etc.) Es un trabajo largo, ¡pero vale la pena!



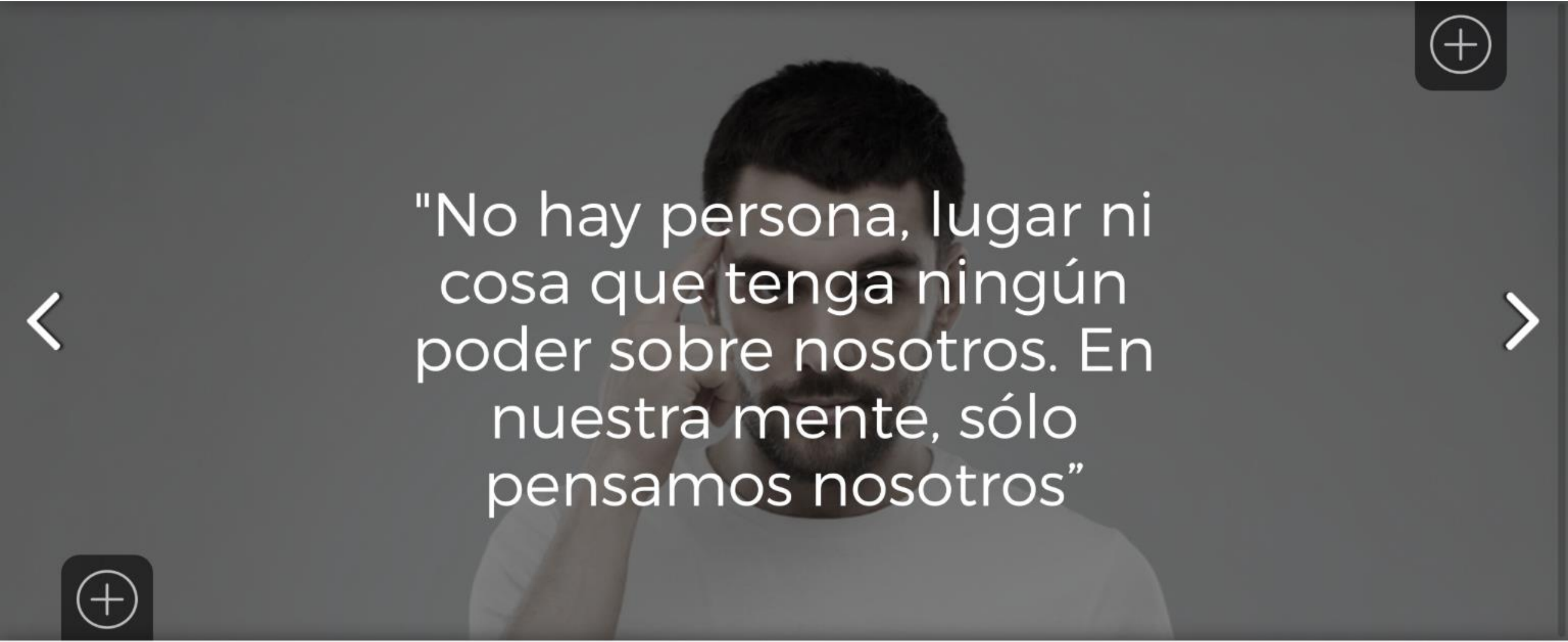


<

"Creamos situaciones y
después renunciamos a
nuestro poder culpando a
otros de nuestras
frustraciones"

>





"No hay persona, lugar ni
cosa que tenga ningún
poder sobre nosotros. En
nuestra mente, sólo
pensamos nosotros"



¿Por qué hay personas que SIEMPRE encuentran aparcamiento?





¿Eres Feliz?





¿Cómo lo sabes?



RECUERDA UN
MOMENTO EN EL QUE
HAYAS SIDO FELIZ



¿QUÉ SENTÍAS?
¿CÓMO ESTABAS SIENDO CONSCIENTE
QUE ERAS FELIZ?
¿CUÁNTO DURÓ ESE ESTADO DE
FELICIDAD?





Muchos expertos han estudiado acerca de la
felicidad...

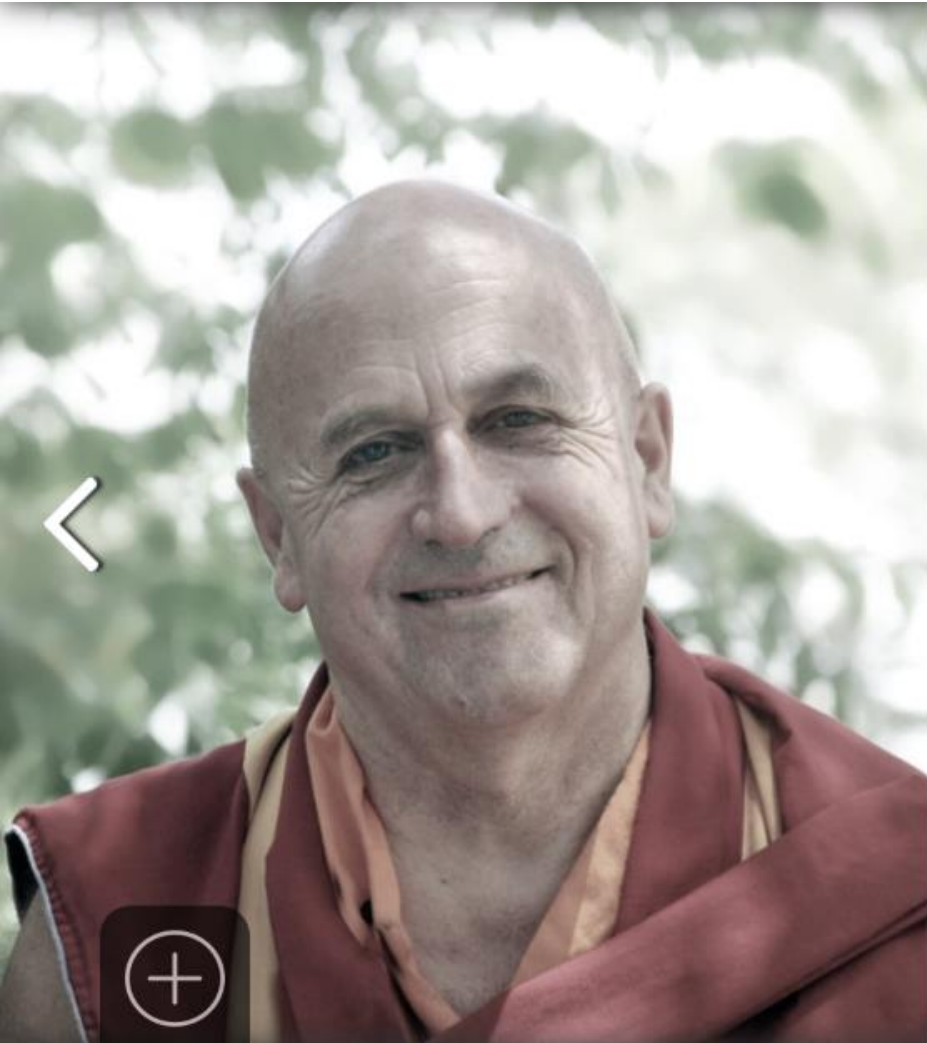


¿QUIÉN ES LA PERSONA MÁS FELIZ DEL MUNDO?



MATTHIEU RICARD





MATTHIEU RICARD

A sus 61 años, es asesor personal del Dalai Lama, obtuvo una nota inalcanzable en un estudio sobre el cerebro realizado por la Universidad de Wisconsin (EEUU).

Biólogo molecular, hijo de un filósofo ateo, dejó su carrera por abrazar al budismo.



<

¿Por qué hay gente que haga lo
que haga siempre está feliz?

>





<

Y por el contrario hay gente que
vive en continuo pesimismo.

>





¿De qué dependes para ser feliz?





La respuesta está dentro de nosotros... en nuestro cerebro.

La solución está aquí



Serotonina
(Aumenta la autoestima)

Dopamina
(potente antidepresivo)

Oxitocina
(Hormona del placer)



<

¿Cómo trabaja nuestro segundo
órgano favorito?

>





Nuestro cerebro es selectivo
Selecciona lo que quiere ver, escuchar, recordar, etc.

NUESTRO CEREBRO



TRABAJA POR ÓRDENES LÓGICAS,
SIMPLES Y CLARAS



POR LO TANTO...



SI EN LA VIDA, TE FIJAS EN LO
NEGATIVO (POR EJEMPLO, LA PELOTA)
VERÁS LO NEGATIVO



MIENTRAS QUE...



SI TE FIJAS EN LO POSITIVO (POR
EJEMPLO, EL OSO BAILANDO), VERÁS
TODO LO POSITIVO QUE HAY A TU
ALREDEDOR





<

¿Cómo nos programamos?

>



CONSTANTEMETE
RECIBIMOS
INFORMACIÓN A
TRAVÉS DE NUESTROS
SENTIDOS



ESTA INFORMACIÓN A VECES ES MUY
POSITIVA Y OTRAS ES NEGATIVA,
DEPENDEN DE LO QUE PENSEMOS AL
RESPECTO





ESTA INFORMACIÓN...



NOS PROVOCARÁ DIFERENTES
EMOCIONES EN FUNCIÓN DE LOS
PENSAMIENTOS CON LOS QUE
MAQUILLAREMOS ESTA INFORMACIÓN





Nuestro objetivo es
desprogramarnos

ESO ES FÁCIL DECIRLO,
PERO...



SIEMPRE HAY ALGO QUE DIFICULTA
TENER UNA ACTITUD POSITIVA



COMO SE DICE...



HOY ES UN DÍA EXTRAORDINARIO,
VERÁS COMO VIENE ALGUIEN Y LO
ESTROPEA





< Aunque la cosa pueda estar
mal... Podemos, debemos,
exigimos y elegimos ser felices >

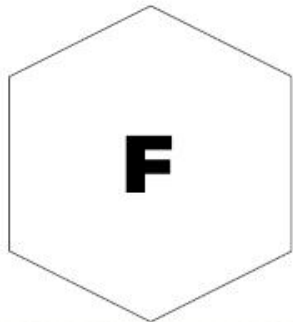


Ahora que sabes que la felicidad
no es algo “de ahí fuera”

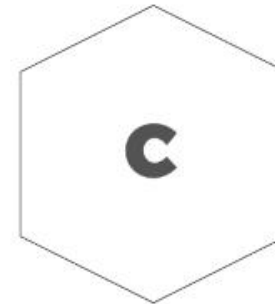


La fórmula de la felicidad

Felicidad es igual a Predisposición + Condiciones de Vida +
Actividades Voluntarias



=



1



PREDISPOSICIÓN

¿CUÁN FELICES SOMOS POR
NATURALEZA?



El 40% de nuestra felicidad viene
determinado por cómo fueron
nuestros primeros 4 años de vida y
por factores genéticos.



¿SIGNIFICA ESTO QUE
NO PUEDO ACTUAR
SOBRE ESTA REALIDAD?



NO, Terapias Cognitivas + Medicamentos
pueden actuar sobre el cerebro a corto
plazo gracias al engaño químico,
proporcionando Dopamina, Serotonina y
Oxitocina



2



CONDICIONES DE VIDA

¿CUÁN FELICES SOMOS POR
NATURALEZA?



El 10% de nuestra felicidad depende
de nuestras condiciones de vida
tales como la salud, educación,
entorno, dinero, trabajo, etc.



LA FÓRMULA DE LA FELICIDAD

3

ACTIVIDADES VOLUNTARIAS

¿QUÉ PUEDO HACER YO POR MI FELICIDAD?

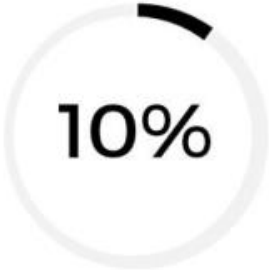


El 50% de nuestra felicidad
depende de nosotros mismos.
Ayudar a los demás y disfrutar de la
vida son las formas en que puedo influir
sobre mi felicidad.



CONCLUSIONES

¿DE QUÉ DEPENDE MI FELICIDAD?



10%

CONDICIONES DE VIDA

Salud, dinero, trabajo...



40%

PREDISPOSICIÓN

Primeros 4 años de vida y Genética



50%

ACTIVIDADES VOLUNTARIAS

Ayudar a los demás y Disfrutar de la vida



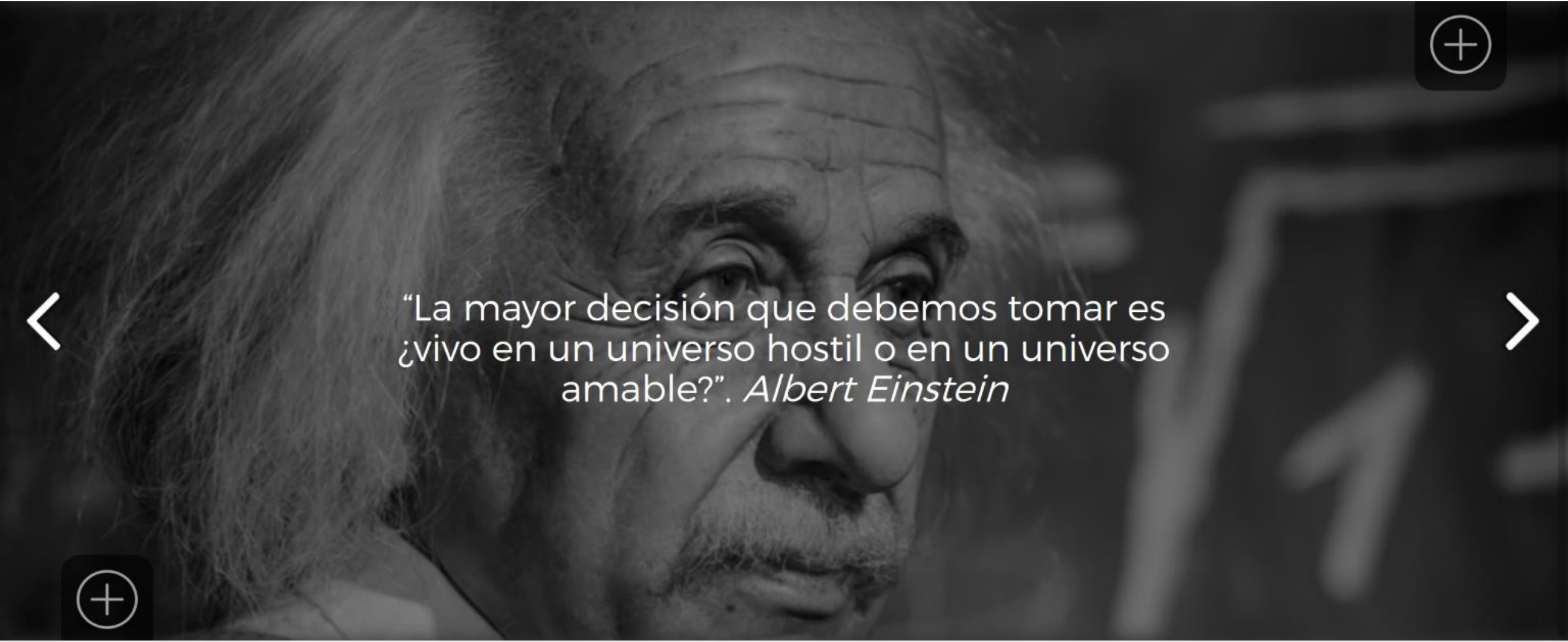


<

Ni los genes, ni nuestra infancia, ni nuestro
entorno...lo que realmente produce esa química son
las experiencias que podemos obtener gracias a las
decisiones que tomemos

>



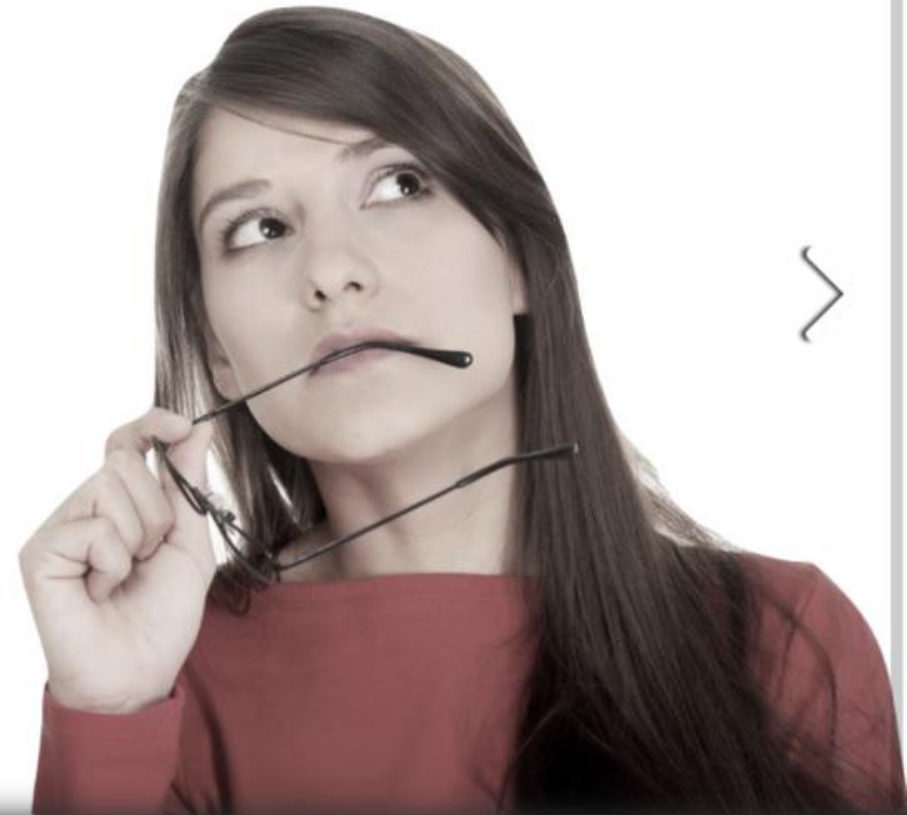


“La mayor decisión que debemos tomar es
¿vivo en un universo hostil o en un universo
amable?”. *Albert Einstein*

¿QUÉ DECIDES?



¿HACER LO QUE QUIERES O QUERER
LO QUE HACES?





¿QUÉ DECIDES?



¿SER CAUSA O EFECTO?





¿QUÉ DECIDES?



¿VER LO POSITIVO O LO NEGATIVO?





¿QUÉ DECIDES?



¿SER VÍCTIMA O RESPONSABLE?



¿QUÉ DECIDES?



¿VER LO QUE FALTA O LO QUE YA
TIENES?



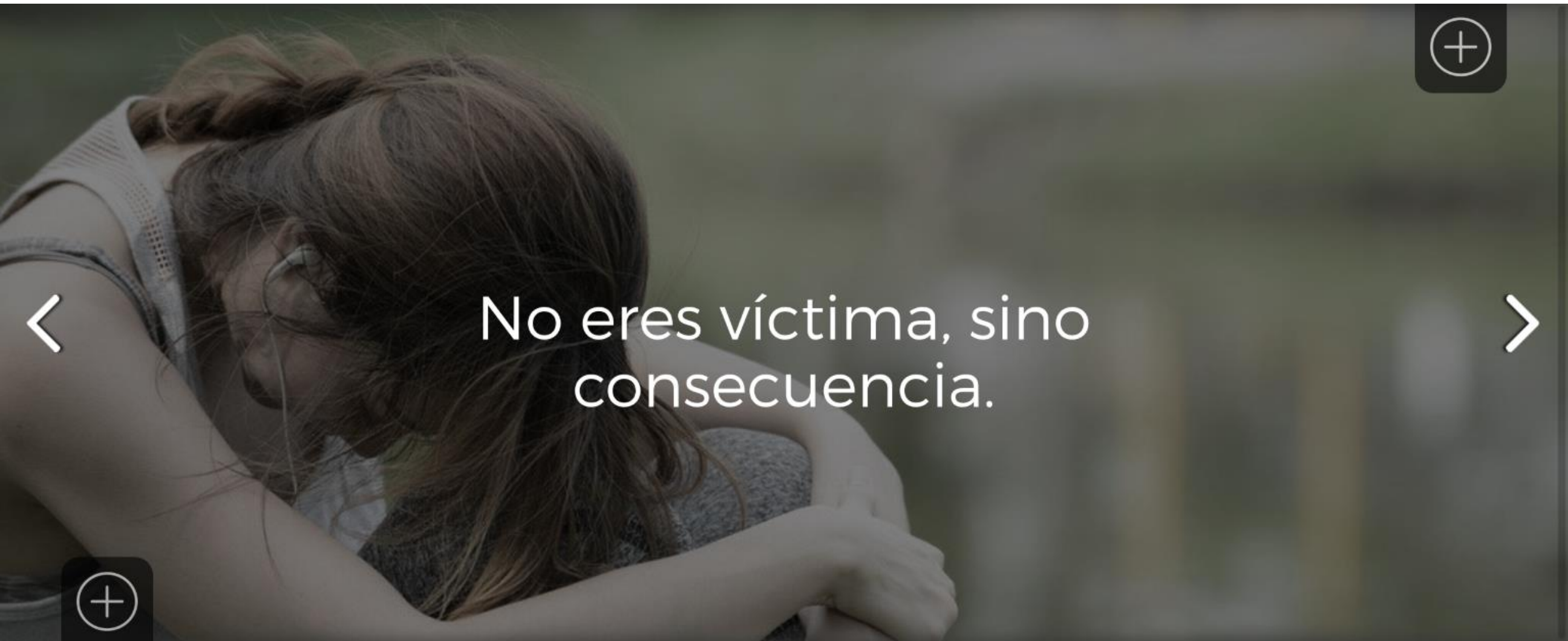


<

La felicidad no es hacer lo
que uno quiere sino
querer lo que uno hace.

>





No eres víctima, sino
consecuencia.



AHORA QUE HAS
DECIDIDO SER
FELIZ...



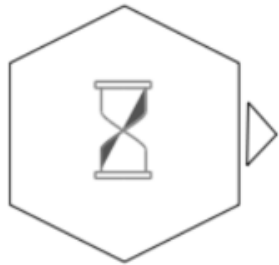
TE PRESENTAMOS LAS CLAVES PARA
ALCANZAR LA FELICIDAD



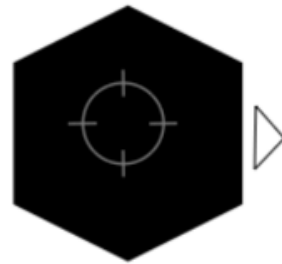


CLAVES PARA SER FELIZ

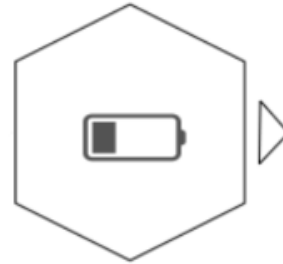
Solo 5 pasos te separan de tu felicidad ¿Te atreves?



SIMPLIFICAR



RELATIVIZAR



POSITIVIZAR



ILUSIONAR

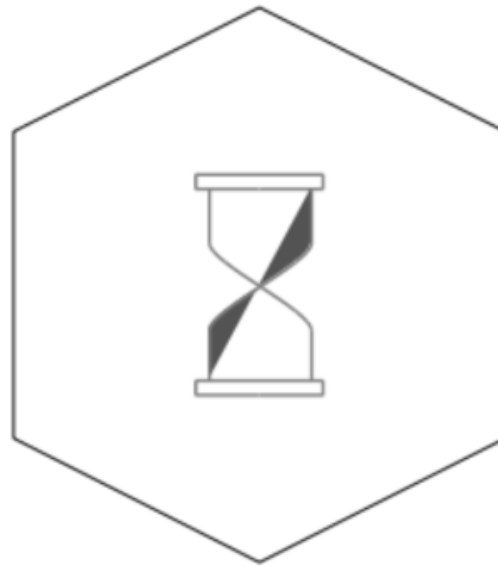


MODIFICAR



CLAVES PARA SER FELIZ

PASO 1



SIMPLIFICAR



El ser humano tiene la
capacidad de
complicarse la vida.
Lo simple nos aburre.



<

Nos hemos vuelto
demasiado cómodos

>



LA EXPERIENCIA ES
NECESARIA PARA
EL APRENDIZAJE



PERO NO LO GARANTIZA



¿QUÉ GANAMOS SI SIMPLIFICAMOS LA VIDA?

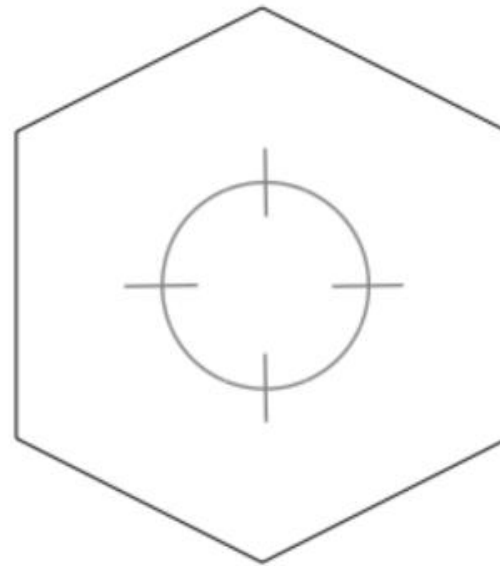


EFICACIA
ENERGÍA
AUTOESTIMA
TIEMPO



CLAVES PARA SER FELIZ

PASO 2



RELATIVIZAR

Todo depende de las
gafas que utilices



LA VIDA TE DA LAS CARTAS

NO PUEDES CAMBIARLAS PERO SÍ
DECIDIR CÓMO QUIERES JUGARLAS





RELATIVIZAR

No es minimizar o ignorar lo que nos pasa

RELATIVIZAR

No es exagerar o preocuparse por todo



ES CUESTIÓN DE NO IRSE A LOS EXTREMOS





RELATIVIZAR

LA LEY DE PERLS DICE QUE...

DE TODAS LAS COSAS QUE NOS PREOCUPAN



De las cosas que nos preocupan no llegarán a ocurrir nunca



Ha ocurrido ya, por lo que no tiene sentido preocuparse



Están relacionadas con problemas de salud y la única opción que tenemos es cuidarnos

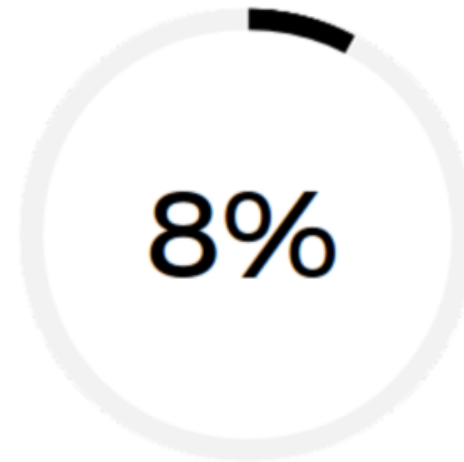


Afecta a preocupaciones diversas cuyos efectos se anulan entre sí



RELATIVIZAR

LA LEY DE PERLS DICE QUE...



¡Sólo el 8% de todas las cosas que nos preocupan merecen nuestra atención!



“He tenido miles de
problemas en mi vida. La
mayoría de ellos nunca
sucedieron en realidad”.
Mark Twain

PASAMOS
DEMASIADO
TIEMPO...



EN EL PASADO O EN EL FUTURO





Recuerda que aquí y
ahora es el único
momento que existe y
sobre el que tenemos
algún control ahora
mismo





¿Sabías que nunca serás
mas joven de lo que eres
en este momento en esta
vida?





< “No esperes tenerlo todo
para disfrutar la vida, ya
tienes la vida para
disfrutarlo todo”. >

¿QUÉ GANAMOS SI RELATIVIZAMOS LOS PROBLEMAS?

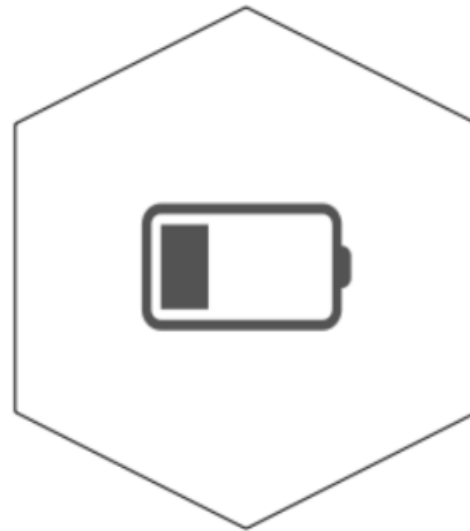


POSITIVISMO
CAPACIDAD RESOLUTIVA
OPORTUNIDADES
RELAJACIÓN



CLAVES PARA SER FELIZ

PASO 3



POSITIVIZAR



< La Felicidad depende de
aprender a ver las cosas
desde un prisma positivo
y practicar más el humor >

POSITIVIZAR

NO ES LO MISMO...

¡Qué asco! Hay un gusano en la manzana



POSITIVIZAR

NO ES LO MISMO...

¡Menos mal que lo vi antes de comérmela entera!



¿QUÉ GANAMOS SI POSITIVIZAMOS LOS PROBLEMAS?



ALEGRÍA
EFECTIVIDAD
MOTIVACIÓN
SALUD





<

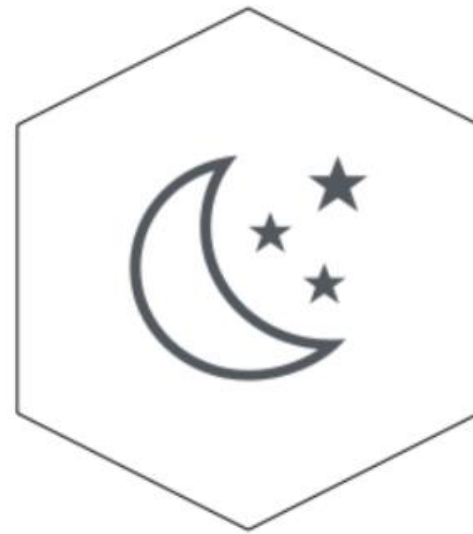
¿Y qué pasa si nos cuesta
encontrar el lado positivo
a algo?

>



CLAVES PARA SER FELIZ

PASO 4



ILUSIONAR



...PUES LO IMAGINAMOS





¿Por qué nos cuesta
ilusionarnos?



ILUSIONAR



¿PORQUÉ NOS CUESTA TANTO ILUSIONARNOS?



NOS PROTEGEMOS

Queremos ilusionarnos por las cosas, e incluso motivarnos con la conquista de nuestros sueños, pero nos da miedo fallar en el intento



LA RUTINA

Nuestro cerebro es feliz con las rutinas



LA FRUSTRACIÓN

Nuestro pasado juega un papel importante en nuestro instinto de protección y programa nuestras reacciones. No lo intentamos porque ya sabemos lo que va a ocurrir



¿QUÉ GANAS SI
REALMENTE TE
ILUSIONAS?



OPTIMISMO
PRODUCTIVIDAD
AUTOESTIMA
ESTABILIDAD





SI TODAVÍA NO HAS PODIDO
SIMPLIFICAR, RELATIVIZAR,
POSITIVIZAR O ILUSIONAR



LLEGÓ LA HORA DE CAMBIAR



CAMBIAR



¿PORQUÉ NOS CUESTA TANTO CAMBIAR?



LA COSTUMBRE

Aceptamos las costumbres como realidades absolutas ajenas a nuestro alcance, ya que nos dan una falsa sensación de seguridad



MIEDO A LO DESCONOCIDO

Creemos que lo mejor es lo conocido, aunque no nos guste, que un cambio cuyas consecuencia no sabemos si serán más desagradable



LA SOBERBIA

Nos gusta tener la razón





QUÉ GANAS SI REALMENTE
MODIFICAS



ESPERANZA
OPTIMISMO
UTILIDAD
LIBERTAD





¿Cómo aplicar estas claves en nuestro día a día?



... si un camarero
tarda con la cuenta.

Simplifica

Levántate a la barra a pagar

Relativiza

Hay demasiada gente, no es nada personal.

Positiviza

Disfruta de ese tiempo realizando una llamada a un amigo.

Ilusiona

Cuando necesites un lugar para una larga conversación, ya tienes el sitio.

Modifica

La próxima vez, pide la cuenta con el café.



...si tu pareja
se rompe.

Simplifica

La vida son ciclos y éste se ha terminado.
Retoma tus valores básicos y aquello que te hace feliz.

Relativiza

El corazón es el único órgano que funciona incluso roto. Nadie a muerto de esto.

Positiviza

No mereces media naranja. Bébetelo el zumo entero.

Ilusiona

Seguro que ahora puedes recuperar aquellos hábitos que sacrificaste.

Modifica

Encuentra tus errores habituales y no vuelvas a caer en el mismo patrón.



...si el coche
se estropea.

Simplifica

Llamar al seguro y que ellos se encarguen.

Relativiza

Las máquinas se rompen. Y se arreglan.

Positiviza

Puedes excusarte donde fueras y ganar un tiempo para ti.

Ilusiona

Observa y encuentra en el camino de vuelta algún sitio que no conocieras.

Modifica

Hacer revisiones más frecuentemente al coche.



Consejos



APRENDE DE LOS NIÑOS



CONTÁGIATE DE SU ENERGÍA





RODÉATE DE



GENTE BUENA



SI SIEMPRE HACES LO MISMO



SIEMPRE CONSEGUIRÁS LO MISMO



VIVE



EL AHORA





AYUDAR A LOS DEMÁS



ES EL MAYOR ACTO DE EGOÍSMO





TÚ ERES RESPONSABLE



DE CONTAGIAR TU PASIÓN A LOS QUE
TIENES A TU ALREDEDOR Y A TI
MISMO





NO BUSQUES EXCUSAS

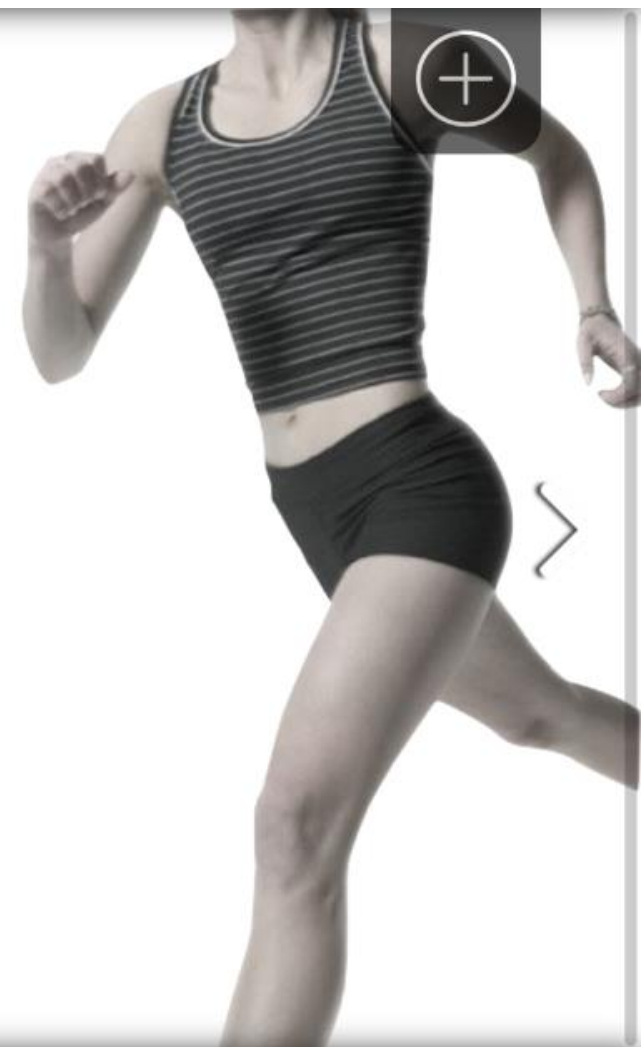


SÉ RESPONSABLE DE CÓMO ELIGES
VIVIR

PRACTICA



DEPORTE





ENTRENA



TU MENTE

NO TE PREOCUPES DEMASIADO
POR LA VIDA



NADIE SALE VIVO DE ELLA





¿Y tú?
¿Te atreves a ser feliz?

