



Magnífico Curso

“Mayor Felicidad”

En Harvard, el curso con más popularidad y éxito, más que los de economía de los cuales son los grandes especialistas, es sobre la felicidad. Dicho curso se llama “Mayor felicidad”, y es dictado por Tal Ben Shahar.

Este curso atrae a 1400 alumnos por semestre y 20% de los graduados de Harvard toman este curso electivo ¿Por qué? Quizás porque este curso, basado en las últimas investigaciones de psicología positiva, los hace cuestionar creencias y supuestos arraigados en nuestra sociedad.



“La vida es similar a una empresa. Una empresa tiene ganancias, costos y tendrá utilidad en la medida en que sus ganancias sean mayores que sus costos.

En la vida diaria, nuestros costos son nuestras emociones y pensamientos negativos, y nuestras ganancias, nuestros pensamientos y emociones positivas.

Si tenemos en balance más pensamientos y emociones positivas en nuestra vida, la empresa de nuestra vida está logrando utilidades. Una persona con una depresión prolongada, sería como una empresa quebrada.

Analice cómo está su vida en cuanto a las utilidades de felicidad, ¿Está en positivo o está en rojo?



Felicidad, ese estado de plenitud y equilibrio que todo ser humano anhela como ideal de realización y bienestar y que combina una justa proporción entre lo que se es, lo que se tiene y a lo que se aspira, es y será siempre uno de los temas motores de nuestra existencia y por tanto un tema fundamental de estudio, que al parecer no ha escapado de la lista de temas abordados por las más prestigiadas escuelas de negocios.



¿Cómo lograr estar más en azul en cuanto a felicidad?”

13 Consejos Clave o tips para mejorar la calidad de nuestro estado personal y que contribuyen a la generación de una vida positiva.



TIP 1

Practica algún ejercicio: (caminar, ir al gym, yoga, natación, etc.). Los expertos aseguran que hacer ejercicio es igual de bueno que tomar un antidepresivo para mejorar el ánimo, 30 minutos de ejercicio es el mejor antídoto contra la tristeza y el estrés.



TIP 2

Desayuna: algunas personas se saltan el desayuno porque no tienen tiempo o porque no quieren engordar. Estudios demuestran que desayunar te ayuda a tener energía, pensar y desempeñar exitosamente tus actividades.



TIP 3

Agradece a la vida todo lo bueno que tienes: Escribe en un papel 10 cosas que tienes en tu vida que te dan felicidad. Cuando hacemos una lista de gratitud nos obligamos a enfocarnos en cosas buenas.



TIP 4

Sé asertivo: pide lo que quieras y di lo que piensas. Está demostrado que ser asertivo ayuda a mejorar tu autoestima. Ser dejado y aguantar en silencio todo lo que te digan y hagan, genera tristeza y desesperanza.



TIP 5

Gasta tu dinero en EXPERIENCIAS no en cosas: Un estudio descubrió que el 75% de personas se sentían más felices cuando invertían su dinero en viajes, cursos y clases; mientras que sólo el 34% dijo sentirse más feliz cuando compraba cosas.



TIP 6

Enfrenta tus retos: No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy. Estudios demuestran que cuanto más postergas algo que sabes que tienes que hacer, más ansiedad y tensión generas. Escribe pequeñas listas semanales de tareas a cumplir y cúmplelas.



TIP 7

Pega recuerdos bonitos, frases y fotos de tus seres queridos por todos lados.

Llena tu refrigerador, tu computadora, tu escritorio, tu cuarto. TU VIDA de recuerdos bonitos.



TIP 8

Siempre saluda y sé amable con otras personas: Más de cien investigaciones afirman que sólo sonreír cambia el estado de ánimo.



TIP 9

Usa zapatos que te queden cómodos: Si te duelen los pies te pones de malas asegura el Dr. Keinth Wapner, Presidente de la Asociación Americana de Ortopedia.



TIP 10

Cuida tu postura: Caminar derecho con los hombros ligeramente hacia atrás y la vista hacia enfrente ayuda a mantener un buen estado de ánimo.



TIP 11

Escucha música: Está comprobado que escuchar música te despierta deseos de cantar y bailar, esto te va a alegrar la vida.



TIP 12

Lo que comes tiene un impacto importante en tu estado de ánimo.

Comer algo ligero cada 3-4 horas mantiene los niveles de glucosa estables, no te saltes comidas.

Evita el exceso de harinas blancas y el azúcar.

COME DE TODO!

Varía tus alimentos



TIP 13

Arréglate y siéntete atractivo(a).

El 41% de la gente dice que se sienten más felices cuando piensan que se ven bien. !Ponte guapo(a)!



“Hagamos un esfuerzo por lograr un balance en azul en nuestra cuenta de felicidad. No solo nuestro cuerpo nos lo va a agradecer.

La buena vibra trae salud, pero al estar más positivos atraeremos también mayor bienestar a nuestras vidas”



Ser feliz, es al final, la construcción de un gran fondo de ahorro de experiencias significativas, pobre de aquel que guarda lo que posee en donde se corre el riesgo de perderlo todo. ¿O no?.



Lo duda?



Quizás es porque usted permite que tan solo un árbol tape el bosque de oportunidades...



Simplifíquese.... el mundo no está en su contra.



Los que nos rodean nos quieren... cada quien a su modo.



El orgullo no es un buena guía.



En la Universidad de Harvard no enseñan a ser feliz
...allí tan solo intentan que sepamos como podríamos
obtener MAYOR FELICIDAD



La psicología positiva es una rama de la psicología que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano.

El objeto de este interés es aportar nuevos conocimientos acerca de la psique humana no sólo para ayudar a resolver los problemas de salud mental que adolecen a los individuos, sino también para alcanzar mejor calidad de vida y bienestar, todo ello sin apartarse nunca de la más rigurosa metodología científica propia de toda ciencia de la salud.



La psicología positiva estudia las bases del bienestar psicológico y de la felicidad así como de las fortalezas y virtudes humanas. Tradicionalmente la ciencia psicológica ha dedicado mucho esfuerzo a estudiar los aspectos negativos y patológicos del ser humano (ansiedad, estrés, depresión, etc), dejando de lado a menudo el estudio de aspectos más positivos como, por ejemplo, la creatividad, la inteligencia emocional, el humor, la sabiduría, la felicidad, la resiliencia, etc. Este enfoque es denominado también por algunos autores como salugénico

Se pueden encontrar antecedentes de la psicología positiva en filósofos como Aristóteles, que dedicó parte de sus escritos a la eudaimonia (término griego habitualmente traducido como felicidad), pero también en psicólogos como Abraham Maslow o Carl Rogers, pertenecientes a la corriente llamada psicología humanista.

