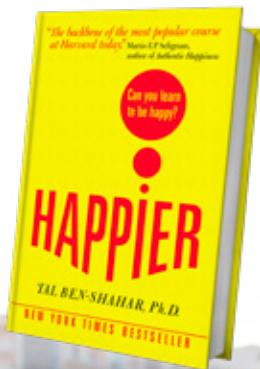


SECRETOS DE LA FELICIDAD DURADERA

Regula tu arquetipo de felicidad para vivir una vida más plena



Contenido inspirado en el libro en inglés
“Happier” (Más Feliz) de **Tal Ben-Shahar**



 **EXTRACTOS**
www.extractodelibro.com

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

¿Estás en el camino correcto a una felicidad duradera? La forma en que percibimos la felicidad va ligada fuertemente a la forma en que se "obtiene". Tal Ben-Shahar ofrece una forma para aprender a ser feliz, sentir plenitud y disfrutar la vida

La sociedad intenta darnos muchas "fuentes de felicidad", pero lo artificial acaba por deprimirnos o hacernos dependientes. Una felicidad plena, como lo plantea el

autor de "Más Feliz" requiere aprender a apreciar todas las circunstancias de la vida

Tal Ben-Shahar es profesor, escritor y conferencista. Ha dedicado su vida al estudio de la psicología positiva (maximizar los recursos de la mente). La popularidad de uno de sus cursos en la Universidad de Harvard le llevó a ganar notoriedad mundial

◆ FÓRMULA PARA SER FELIZ ◆

La felicidad plena solo es posible cuando encontramos el balance entre dos sensaciones: placer y significado (o propósito).

Placer

Es la sensación de gozo al realizar algo que te gusta. Es fácil obtenerlo y no requiere planificación, solo realizar determinadas actividades. Si dedicas tu vida sólo al placer, en poco tiempo te sentirás vacío(a) y perdido(a)

Significado

Es la búsqueda de un propósito de largo plazo que te hace sentir plenitud y paz. Requiere de planificación y paciencia. Pero si decides buscar sólo significado o propósito, te aburres, te desgastas y acumulas estrés

CUATRO ARQUETIPOS DE FELICIDAD ◆

Cada persona busca o siente la felicidad de forma distinta. Podemos agrupar a las personas en cuatro categorías basadas en su forma de percibir la felicidad:

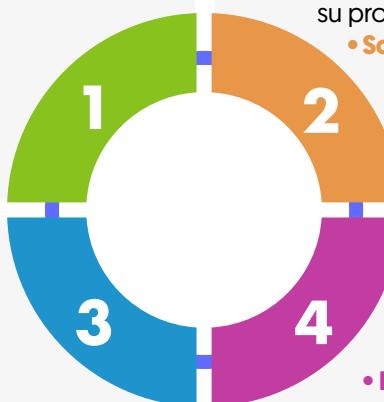
- Busca-Placer
- Ambicioso(a)
- Cínico(a)
- Campista Feliz



ARQUETIPO 1: BUSCA-PLACER

Una persona que enfoca su vida en obtener placer inmediato, fácil e intenso. Tiene las siguientes características:

- **Superficialidad:** No le interesa conocer las cosas a profundidad
- **Soledad:** Tiene escasas o nulas relaciones realmente significativas
- **Egocentrismo:** Solo le preocupan sus objetivos y felicidad propia
- **Autoindulgencia:** Sus errores importan poco, no es quien reflexiona
- **Ansiedad:** No puede concentrarse, se distrae con nuevos estímulos



ARQUETIPO 2: AMBICIOSO(A)

Una persona enfocada obsesivamente en alcanzar sus metas. Sus rasgos característicos son los siguientes:

- **Ausencia:** No le interesa el presente, su objetivo se encuentra en el futuro
- **Visión de túnel:** Al enfocarse en su meta, no aprecia los pequeños logros
- **Insatisfacción:** Vive felicidad pasajera al lograr una meta, luego busca otra
- **Relaciones fallidas:** Nadie puede seguirle el paso y prefieren alejarse

ARQUETIPO 2: AMBICIOSO(A)

Su vida está enfocada en el rechazo de las creencias comunes como el placer o la felicidad. Su vida puede considerarse vacía debido a los siguientes rasgos:

- **Apatía:** No siente interés por buscar algo que le genere placer o significado
- **Pesimismo:** No le encuentra sentido a la vida, por lo que no se esfuerza
- **Desconfianza:** Le cuesta creer en otros, solo es válida su propia perspectiva
 - **Soledad:** Su visión única de la vida acaba por alejar cualquier posible relación
 - **Ausencia de Moral:** No le importa hacer lo correcto debido a su apatía general

ARQUETIPO 4: CAMPISTA FELIZ

Vive entre el placer y el significado, es una persona balanceada que sabe aprovechar al máximo su vida. Sus rasgos característicos son:

- **Planificación:** Traza planes a largo plazo y metas, sin ignorar el presente
- **Resiliente:** Sabe que el dolor y el placer son pasajeros y traen enseñanzas
- **Reflexivo(a):** Encuentra sabiduría en las experiencias propias y ajenas
- **Presente:** Disfruta del presente, sin cegarse por la vivencia del placer
- **Amigable:** Aprecia las buenas amistades, le interesa conocerles bien

FRENA PARA DISFRUTAR EL PRESENTE

El mundo en que vivimos dicta que debemos correr continuamente, sin darnos tiempo a disfrutar de los pequeños placeres porque cada segundo cuenta. Esto solo te llevará al desgaste emocional y físico, ¿vale la pena una vida donde nunca puedes frenar?

El tiempo disponible sirve como indicador de tu felicidad; puedes dedicarlo a hacer algo que te apasione, reunirte con amistades o recargar baterías para otro día

Está bien que corras de vez en cuando, pero no lo vuelvas un hábito

Si siempre estás corriendo detrás de tu siguiente objetivo, no te quedará tiempo para tí, para disfrutar los detalles del presente y lo bueno que te rodea

◆ EL BALANCE PLACER-SUFRIMIENTO

Una vida dedicada a cualquiera de los extremos (placer o sufrimiento) se estará perdiendo de todo lo ofrecido en el otro lado. Ambos pueden coexistir en tu vida. Sigue estos consejos para vivir en balance entre placer y sufrimiento:

1

Acepta el sufrimiento

Cuando aceptes que no puedes evitar el dolor, podrás liberarte de su opresión

2

Controla tu reacción

Ante el dolor, intenta cambiar la causa. Si no está bajo tu control, acéptala

3

Busca aprendizajes

Nada es completamente malo o bueno, siempre busca algo que aprender

◆ MIRANDO DENTRO DEL DOLOR ◆

Aprende a aprovechar algo tan difícil como el dolor. Usa estos principios:

Cambia de perspectiva



Cuando te sientes atrapado(a) tu cerebro es capaz de despejar tu mente para pensar de una nueva manera o ver la situación desde otro ángulo

Encuentra tu fuerza



Las personas desesperadas pueden encontrar una fortaleza y voluntad anteriormente desconocida. Usa el sufrimiento como detonante de tu poder dormido

Aprecia lo importante



El dolor o sufrimiento no tienen que significar un "punto final". No te resignes, abre los ojos, intenta aprender y apreciar cualquier cosa que tenga valor para ti

◆ FRASES DE TAL BEN-SHAHAR ◆

“

No te preguntes qué necesita el mundo. Pregúntate qué te hace sentir vivo(a) y hazlo. Porque lo que el mundo necesita son personas que se sientan vivas

“

Aunque hoy no creas que las cosas suceden para algo mejor, puedes volverte una persona capaz de aprovechar todo lo que te sucede

“

Para vivir una vida plena y gratificante, tenemos que permitirnos experimentar todas las emociones. Es decir, tenemos que permitirnos ser humanos

◆ 12 IDEAS SOBRE LA FELICIDAD ◆

1

Placer y dolor son caras opuestas de la moneda llamada felicidad

2

Lograr meta tras meta de forma compulsiva no siempre lleva al éxito

3

Enfocarse únicamente en el placer no garantiza felicidad duradera

4

Las amistades y las buenas relaciones son clave para una vida plena

5

Abre la mente e intenta cambiar tu percepción sobre la felicidad

6

El dolor puede ser aprovechado si cambiamos nuestra perspectiva

7

Un estilo de vida acelerado deja poco espacio y tiempo para ser feliz

8

Si te centras sólo en objetivos, te perderás de pequeñas maravillas

9

La felicidad no es un estado perpetuo, sino capacidad de aceptación

10

Saca ventaja de cómo opera tu cerebro en situaciones de estrés

11

A través del significado le damos nuestro propio valor a las cosas

12

Una vida centrada sólo en placeres puede conducir a la insatisfacción

◆ LAS AMISTADES SON FUENTE DE FELICIDAD ◆

Las buenas amistades son fuente de felicidad duradera, según lo han comprobado numerosos estudios científicos. Invierte tiempo y dedicación a tus buenas amistades.



Se reduce el estrés al pasar tiempo con personas que quieres y te quieren

Tanto las experiencias agradables y las tristes amplian tus horizontes

Mientras más experiencias tengas, ganaras más sabiduría para el futuro

Si eres fiel a buenas personas, harán lo mismo y se ayudarán mutuamente

◆ MERECES SER FELIZ ◆

Todos(as) merecemos ser felices. Tú mereces ser feliz, indistintamente de tu historia. La vida es bastante difícil como para ser tu propio(a) enemigo(a)

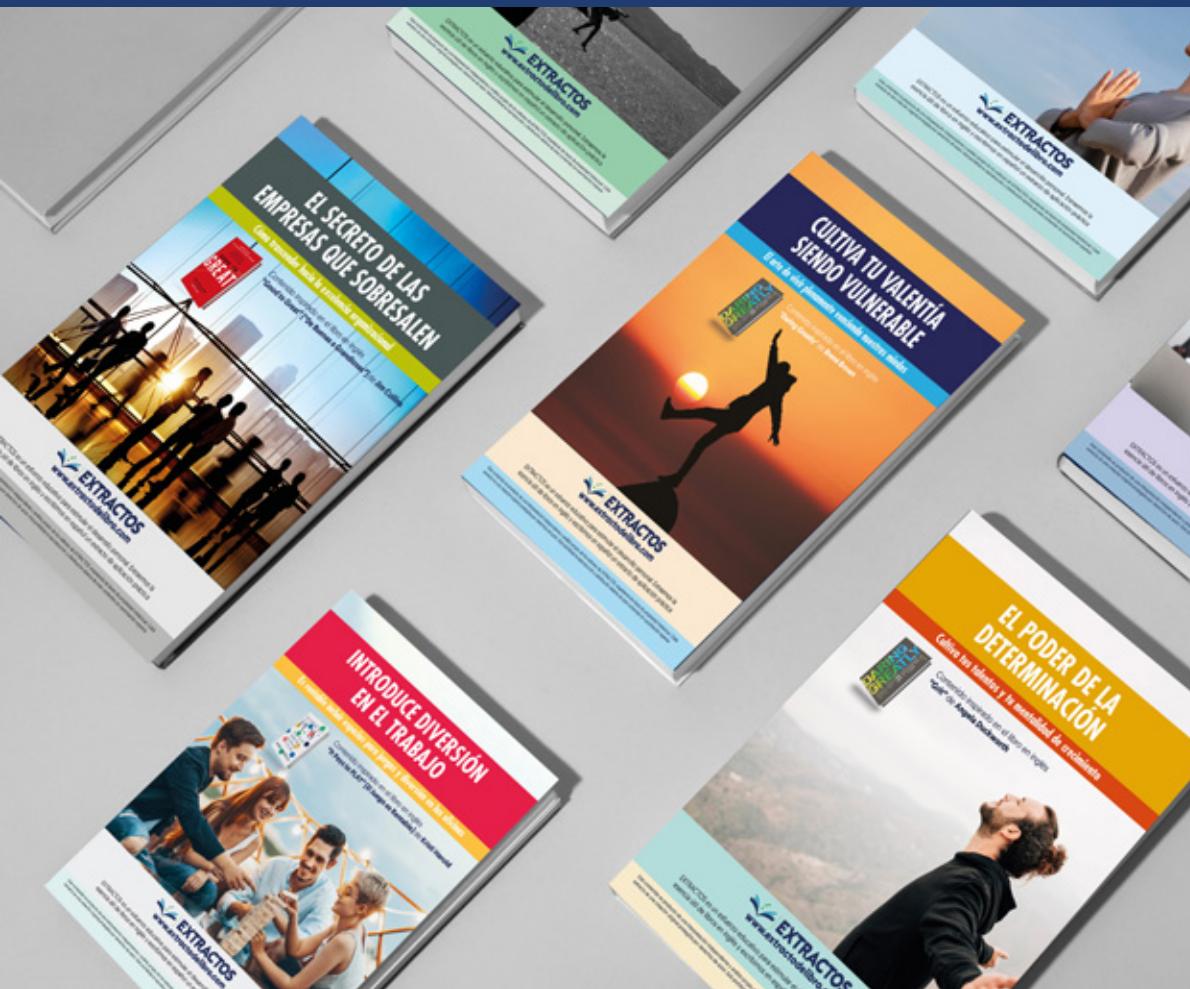
Cuando creemos que merecemos ser felices, un mundo de posibilidades se abre

Nuevas oportunidades aparecerán y te interesará conocer cosas nuevas. Cuando abres la mente amplías tus horizontes

No dejes que nadie te haga creer que no eres digno(a) de ser feliz

APRENDE MÁS LEYENDO MENOS

Un extracto es la forma más conveniente de aprender. Son resúmenes ilustrados de excelentes libros en 5 categorías: familia, salud, trabajo, mente y superación



Con una suscripción empresarial coloca a disposición de sus colaboradores una biblioteca privada de extractos

www.extractodelibros.com