

EL ARTE DE VOLVERSE UNA PERSONA FELIZ

MEJORA TU FORMA DE VIVIR EL PRESENTE DESDE EL CONTROL DE TUS EMOCIONES



Contenido inspirado en el libro “**Cómo Hacer que te Pesen Cosas Buenas**” de **Marian Rojas Estapé**

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



EXTRACTOS

Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa

www.extractodelibro.com

EN ESTE EXTRACTO

- Aprende a gestionar tus emociones
- Cómo cultivar relaciones sanas
- Estrategias para reducir el estrés
- Consejos para vivir una vida feliz

Los seres humanos necesitan apoyo para comprenderse a sí mismos. Necesitan la actitud y el optimismo suficiente para enfrentarse a los inevitables golpes en sus vidas. Al aceptar lo inevitable y superar el dolor encontramos la felicidad

Las siguientes nociones se basan en las enseñanzas de la doctora Marian Rojas Estapé, una célebre psiquiatra, escritora y licenciada en medicina. Es investigadora en un instituto psiquiátrico en España

QUÉ ES LA FELICIDAD

- La felicidad no es lo que te pasa, sino como interpretas lo que te pasa
- La felicidad se relaciona directamente con tu autoestima
- La felicidad verdadera está en el ser, no en el tener
- La felicidad es mucho más que episodios de gratificación
- La felicidad se basa en tener buenos valores
- La felicidad es tener resiliencia
- La felicidad es contar con un apoyo interno y externo
- La felicidad es recordar que la vida trae momentos de dolor

CÓMO GESTIONAR MEJOR TUS EMOCIONES

- 1 Aprende a conocer qué situaciones perturban tus emociones
- 2 Identifica tus emociones. No las niegues ni las resistas
- 3 Sé assertivo(a). Expresa tus emociones sin herir a los demás
- 4 Identifica tus valores y aptitudes para que te sirvan de guía
- 5 Aléjate de las personas que alteren tu paz y tranquilidad

A continuación, encontrarás una serie de consejos que te ayudarán a entender la felicidad, mejorar tu forma de vivir el presente, superar las heridas del pasado y mirar con ilusión el futuro desde el control de tus pensamientos y emociones

Ten en cuenta que el ser humano interpreta la realidad dependiendo de su sistema de creencias, sus estados de ánimo y su capacidad de atención y percepción. Todos somos capaces de dominar los estados de ánimo.

Aquí compartimos conceptos valiosos para mejorar tu gestión emocional, tomar mayor conciencia, superar el estrés y ser más feliz.

LAS EMOCIONES COMO ADVERTENCIAS

Las emociones son respuestas de tu cuerpo ante distintos acontecimientos. Tratar de evitar o negar tus emociones puede ser dañino para tu salud

Sé consciente que antes de enfermar el cuerpo te envía señales para advertirte que no estás gestionando bien tus emociones. Ponte alerta ante momentos de molestia, debilidad o dolencias para evitar enfermedades graves

Cuando las emociones acumuladas se transforman en enfermedades físicas se denomina enfermedad psicosomática. Las enfermedades más comunes son dolores de cabeza, náuseas, presión en el pecho y problemas gastrointestinales

UNA PERSONA FELIZ

- Las personas que tienen objetivos tienen mayor margen para ser felices
- Las personas con una alta auto-valoración tienden a ser más felices
- Las conexiones sociales te benefician, mientras que la soledad mata

“ Solo existe un antídoto al sufrimiento, dolor y enfermedad: el amor ”
Marian Rojas Estapér



TU MEJOR VERSIÓN



Para triunfar en la vida o ser feliz hay que conocerse a sí mismo(a). El autoconocimiento depende de tu imagen, tu autoconcepto y tu esencia. Luego de conocerte (tomar conciencia) das paso a la comprensión

Cuando te has vuelto consciente de todos los factores que determinan tu forma de ser y actuar (miedos, resentimientos, etc), entonces puedes aceptar tus limitaciones y errores. Además los puedes corregir potenciando tus aptitudes

La clave para lograr ser la mejor versión de ti mismo(a) es tener claro el conocimiento, la voluntad y la pasión para enfocarte en tu proyecto de vida

RELACIONES SANAS

Las relaciones sanas tienen un impacto positivo en tu vida y te proporcionan sentimientos de protección y calma

Para tener buenas relaciones debes crear vínculos afectivos, sociales o emocionales que te permitan conectar con otros

En todas tus relaciones, trabaja para crear o fomentar un ambiente cordial, de confianza y de aprendizaje

ANTÍDOTOS CONTRA EL SUFRIMIENTO

- Trabaja a toda costa en el amor propio
- Da tu amor a otras personas
- Cuida las amistades correctas
- Cultiva ideales que le den sentido a tu vida
- Crea recuerdos de amor y gratitud

CÓMO GENERAR RELACIONES SANAS

- Muestra interés por las personas que te rodean
- Evita juzgar o emitir juicios sobre los demás
- No impongas tus creencias, criterios o valores
- Identifica intereses comunes para establecer confianza
- Recuerda datos importantes de las personas que aprecias
- Busca oportunidades para reír con los demás

SER AMABLE TE BENEFICIA

Ser amable significa transmitir cordialidad y simpatía, con lo cual se allana el camino a la compasión y solidaridad. Te proyectan como alguien agradable

La amabilidad genera endorfinas, las cuales producen una sensación de bienestar y estimulan la oxitocina, que es la hormona del amor y la confianza.

Estos estados de química cerebral ayudan no sólo en las relaciones sino que te ayudan a reducir los niveles de estrés y la ansiedad

Ser amable también ayuda a:

- Disminuir la hipertensión
- Aminorar problemas cardiovasculares
- Aminorar la sensación de dolor
- Reducir los estados de ansiedad

SITUACIONES QUE CAUSAN ESTRÉS

- Miedo a perder el control
- Perfeccionismo
- Obsesión por aprovechar el tiempo
- La adicción digital
- Relaciones deterioradas

CÓMO REDUCIR EL ESTRÉS

- 1 Haz ejercicio. Lo más recomendable es hacerlo de forma moderada y cerca de la naturaleza
- 2 Evita personas tóxicas. Mantén distancia de personas que no aportan nada positivo y contagian de su negatividad
- 3 Cuida tus pensamientos. Sustituye los pensamientos negativos por ocupaciones o ideas constructivas/positivas
- 4 Dedica tiempo a la auto-reflexión. Realiza ejercicios de introspección sana para conectar con tu conciencia
- 5 Haz ejercicios de respiración. Dedica unos minutos al día a respiración profunda (meditación) manteniendo el 100% de tu atención
- 6 Consume alimentos con omega 3. Son ácidos grasos que se encuentra en el pescado o aceite de pescado

“ Tu vida no se mide por lo que recibes, sino por lo que das ”

Marian Rojas Estapér

- Sé cordial y cuando sea posible ayuda a los demás
- No tengas miedo de ser vulnerable y pedir ayuda
- Habla bien de los demás y evita criticar
- No olvides que tienes que dar para recibir

5 CLAVES PARA LIDIAR CON PERSONAS TÓXICAS

1 No reveles información a personas que puedan querer dañarte

2 Réstale importancia o ignora la opinión de personas tóxicas

3 Aléjate de las personas que transmiten energía negativa

4 Mantente cerca de personas alegres y con buenas intenciones

5



CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR

- 1 Aléjate de los dispositivos electrónicos antes de dormir
- 2 Evita los estímulos que te inquieten antes de dormir
- 3 Enfoca tus pensamientos en cosas positivas
- 4 Adopta una rutina diaria sana para ir a dormir
- 5 Duerme en completa oscuridad



EL PERDÓN ES MEDICINA

El perdón es un acto de amor y te hace bien. Es como una medicina. Perdonar evita que vivas en el daño, resentimiento y te ayuda a aliviar el dolor. Los siguientes consejos te ayudarán a perdonar:

- 1 Acepta lo que te ha pasado sin negar la realidad objetiva
- 2 Intenta ver lo que sucedió desde diferentes perspectivas
- 3 Trabaja en tu autoestima y tu fortaleza interior
- 4 Cultiva y mantén siempre alto el optimismo
- 5 Mira hacia adelante con ideas para alejarte del dolor
- 6 Mira a los demás como humanos dignos de compasión

SUPERA HERIDAS DEL PASADO

Cuando tus pensamientos permanecen en el pasado puedes generar sentimientos constantes de melancolía, frustración, culpa, tristeza, resentimiento o depresión

Los siguientes consejos te ayudarán a dejar de sentir culpa:

1

Toma nota de las principales culpas que suelen atormentarte. No seas tan duro(a) contigo mismo(a) ni seas demasiado indulgente

2

Cambia tu percepción de la culpa. Recuerda que no hay forma de cambiar el pasado y sentir culpa solo te impide avanzar

3

Cuando tengas pensamientos de culpa, pregúntate: ¿Qué me estoy perdiendo de mi presente?

4

Aprende a quererte y acepta tus equivocaciones. No olvides que los errores no te impiden usar tus fortalezas, talentos y valores



RECUERDA

Ten presente que muchas de nuestras inseguridades y actitudes negativas provienen del miedo. Aprende a reconocer tus miedos, comprender su origen y trabajar para enfrentarlos.