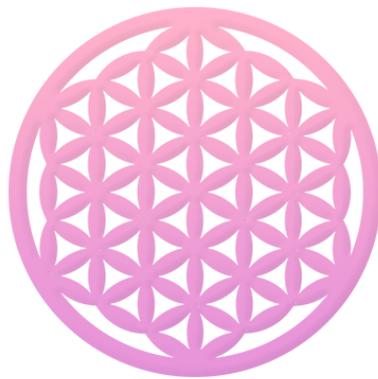


Workbook de 7 pasos para ser feliz y sentirte bien



Priscilla Harcha

“La felicidad es interior, no exterior; por lo tanto, no depende de lo que tenemos, sino de lo que somos.”

Henry Van Dyke



¿Qué significa ser feliz?

Probablemente te has preguntado alguna vez “¿qué es la felicidad y cómo puedo conseguirla?” La mayoría de las personas ha intentado resolver esta interrogante, encontrando diversas respuestas.

Generalmente se ha definido la felicidad como un estado de ánimo, caracterizado por una sensación de bienestar interior, de alegría, paz, armonía y realización personal. Se relaciona con la consecución de algún sueño u objetivo que deseas alcanzar.

También es una responsabilidad individual: ¡Ser feliz depende de ti, sin importar lo que suceda a tu alrededor!

Es una sensación interna, que puedes cultivar reconociendo tu valor propio, tus habilidades y fortalezas, y cómo te han permitido realizar aportes significativos al mundo que te rodea.

Como señaló el Dalai Lama: “Al alcanzar tu propio potencial y auto confianza, puedes construir un mundo mejor.”

Para ser feliz necesitas aceptarte tal como eres, con tus imperfecciones y virtudes, apreciar lo que ya tienes, con una actitud de gratitud ante los logros que has conseguido en tu vida.



¿Qué significa ser feliz para ti?

¿Significa sentirte bien contigo mismo/a y con quienes te rodean?

¿Equivale a sentirte exitoso/a y orgulloso/a por los logros que has conseguido?

¿Es sentirte en un estado de paz interior y tranquilidad?

¿Qué significa ser feliz para ti?

¿Cómo llegas a sentir ese estado de paz y serenidad?

¿Qué actividades realizas y cuáles te ayudan más?

Consejos para ser feliz

“Acepta la responsabilidad por tu vida. Eres tú el que llegará a donde quiera ir, nadie más.”

Les Brown



Para ser feliz, necesitas vivir cada momento con intensidad, seguir el camino que te llevará a conseguir tus sueños, metas y deseos, con expectativas realistas, disfrutando las cosas pequeñas de la vida, con gratitud y sencillez, y aprovechando todos esos pequeños momentos de cada día.

Consejos para ser feliz

Disfrutar la calidez de las relaciones que tienes con tus amigos y seres queridos, las anécdotas y experiencias compartidas con ellos, sintiendo que eres aceptado/a y querido/a, y a la vez brindando amor y afecto.

La felicidad es una actitud ante la vida y el mundo, y es una decisión consciente que tomas ante las diversas circunstancias que vives.

Si sientes que no eres feliz, que no te gusta la vida que llevas, está en ti la posibilidad de analizarla en detalle, y evaluar en cuáles áreas necesitas realizar cambios que te permitan acercarte a tus sueños y a la realización personal.



Consejos para ser feliz

Recuerda que la flexibilidad, la capacidad para aceptar situaciones distintas e implementar cambios, son fundamentales para tu bienestar.

Te invito a desarrollar una actitud de aceptación ante las diversas experiencias que vives, para que así puedas conseguir una sensación de paz interior y claridad mental.

Te sentirás más feliz, si desarrollas una actitud relajada, positiva y agradecida ante la vida; si defines tus metas con claridad, desarrollando planes realistas para alcanzarlas.

Si surge algún desafío en el camino a tu felicidad, intenta manejarlo con paciencia, tolerancia a la frustración, optimismo, esfuerzo, perseverancia y confianza en tus habilidades. ¡Así podrás alcanzar tus sueños sintiéndote realizado/a cada día!



Te propongo que reflexiones y respondas estas preguntas:

“Decide qué quieres, escríbelo, revísalo constantemente, y cada día haz algo que te acerque a esas metas.”

Jack Canfield

¿Vives tu vida de manera auténtica, con sinceridad, alegría, entusiasmo y expectativas realistas a la vez?

¿Disfrutas los vínculos y momentos compartidos con tus seres queridos? ¿Podrías hacer algo para mejorarlos?

Te propongo que reflexiones y respondas estas preguntas:

¿Reconoces los regalos de cada día? ¿Qué te ayuda a darte cuenta de aquellos momentos, experiencias o eventos que son positivos para ti?

¿Agradeces a diario por todo lo bueno que existe en tu vida?

¿Eres flexible cuando te toca aceptar cambios o eventos inesperados en tu vida?

Te propongo que reflexiones y respondas estas preguntas:

¿Qué actitud adoptas ante situaciones que te parecen difíciles de afrontar?

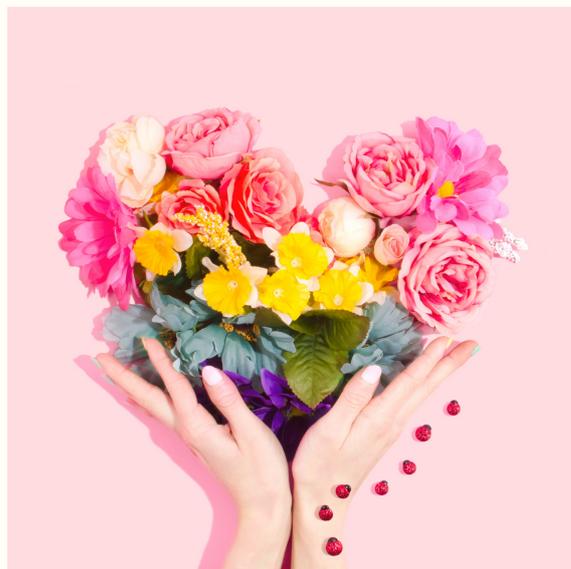
¿Acostumbras meditar, hacer yoga, pilates o dedicarte a alguna otra práctica espiritual que te mantenga en paz y genere bienestar?

"Existe al menos un rincón del universo que con toda seguridad puedes mejorar, y eres tú mismo."

Aldous Huxley

Los 7 pasos que te acercan a la felicidad son:

1. Descubrir quién eres y cómo eres;
2. Permitirte ser en el mundo libremente;
3. Conocerte bien y valorar tus cualidades y habilidades;
4. Reconocer qué necesitas tener y hacer para sentirte realizada/o;
5. Tener claridad sobre cuáles son tus sueños y metas, y desarrollar un buen plan para alcanzarlos con optimismo y esperanza;
6. Priorizar tus actividades para cumplir tus objetivos;
7. Y llevarlas a cabo con confianza en tus habilidades, usando tus fortalezas



¿Quieres analizar cómo estás en cada uno?:

1. ¿Sabes quién eres, cuáles son tus características, valores, intereses, gustos, aptitudes?

¿Te permites ser tú misma/o de manera libre y auténtica, con quienes te rodean en distintos ámbitos (familiar, social, amoroso, laboral, académico, etc.)?

¿Quieres analizar cómo estás en cada uno?:

3. ¿Te conoces bien y valoras tus logros y cualidades positivas? ¿Recurres a tus fortalezas y habilidades? ¿Sabes claramente cuáles son y en qué contexto aplicarlas?

4. ¿Reconoces qué te gustaría tener, hacer y alcanzar para sentirte realizada/o cada día? ¿Has pensado cómo conseguir lo que deseas?

¿Quieres analizar cómo estás en cada uno?:

5. ¿Conoces tus sueños y metas? ¿Te sientes inspirado/a por ellos y tienes un plan concreto que te permita alcanzarlos?

6. ¿Sabes cómo priorizar tus actividades y organizarte concretamente, para cumplir tus objetivos en la vida diaria?

¿Quieres analizar cómo estás en cada uno?:

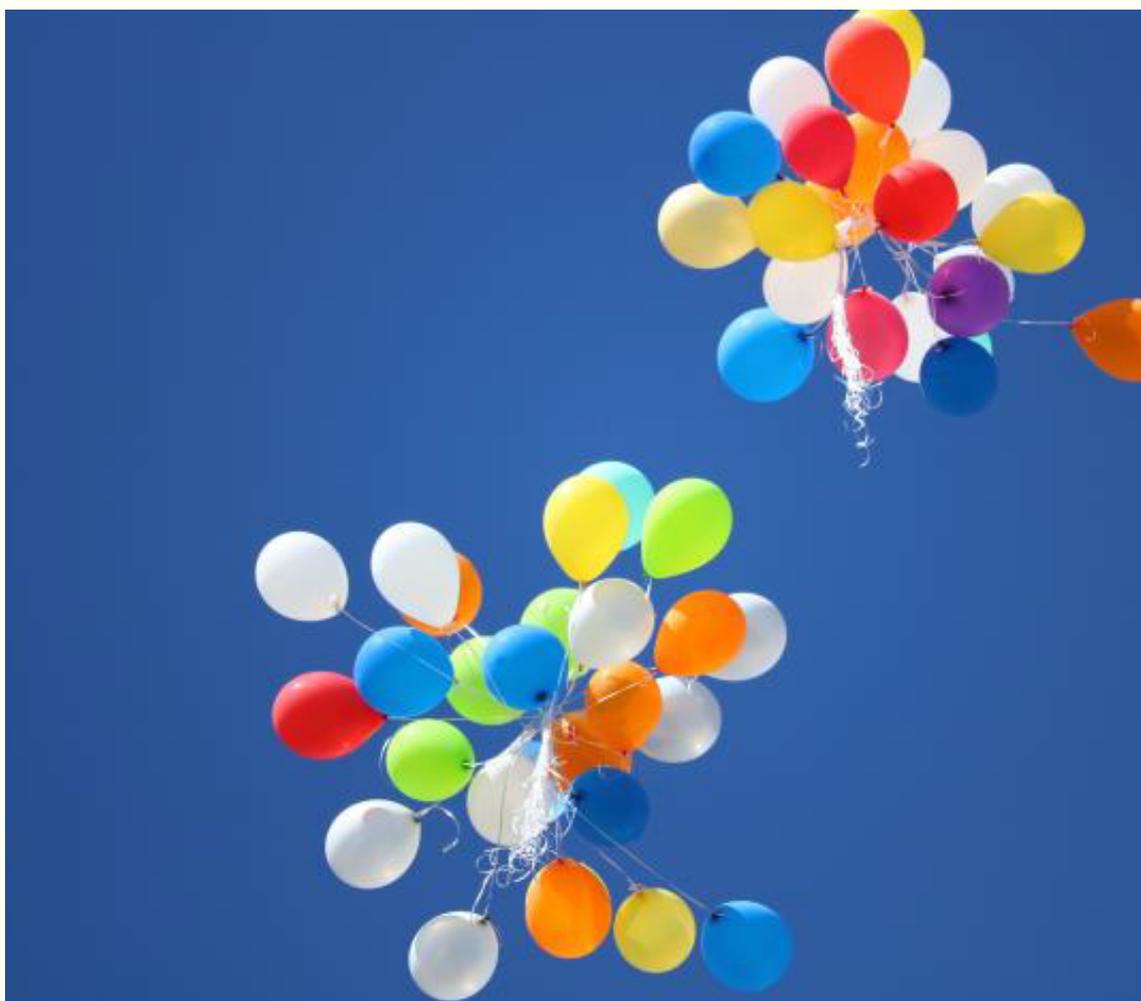
7. ¿Confías en tus conocimientos, experiencia y habilidades para alcanzar tus sueños?



Lo importante es la confianza que tienes en ti misma/o, la valoración positiva que hagas de ti, de tus debilidades y potencialidades, recordando que eres un ser humano como cualquier otro, viviendo tu vida, intentando ser feliz y sentirte bien contigo mismo/a y con quienes te rodean.

Por eso es fundamental que adoptes una actitud de aceptación y comprensión hacia ti misma/o y el mundo que te rodea, que seas empática/o al relacionarte contigo mismo y con los demás en el camino hacia la felicidad.

Sólo tú puedes conseguir la felicidad al comprender quién eres, cómo eres, cuáles con tus necesidades y cómo satisfacerlas.



Las personas felices consideran que sólo el momento presente tiene valor en sus vidas y así consiguen poner las cosas en perspectiva, sin preocuparse innecesariamente. ¡Así que te invito a vivir plenamente consciente en cada momento!

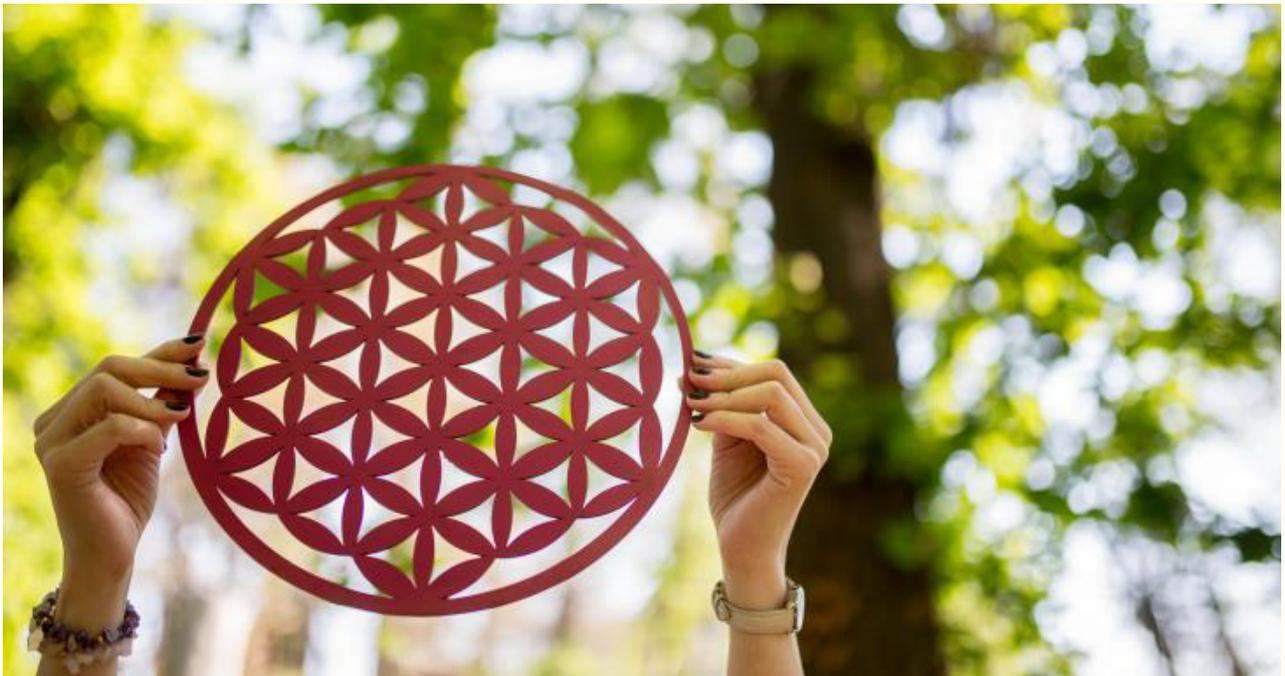
Tú eres la única persona que puede decidir lo que desea hacer y tomar decisiones basadas en una sensación de tranquilidad y paz interior, que te permitan cumplir tu misión en esta vida, generando pensamientos positivos que te ayuden a sentirte realizada(o) y conseguir un estado de bienestar, armonía y felicidad.

Jim Rohn lo describe muy bien: “la felicidad no es algo que pospones para el futuro, es algo que diseñas para el presente.”

Espero que este workbook y las frases que lo acompañan, te ayuden a motivarte para ser feliz cada día, disfrutando todos los momentos, aprendiendo de todas las experiencias que surjan en el camino, con entusiasmo, gratitud, ganas de superarte y desplegar todo tu potencial.

Cualquier consulta, ¡no dudes en contactarme!

Si quieres aprender más sobre cómo alcanzar la felicidad, desarrollar la confianza personal, la inteligencia emocional y el bienestar, te invito a participar en los talleres de Meditación de Sanación en la Luz: ¡Sanando desde el corazón: activa el Timo y la Flor de la Vida! ¡Despierta tu consciencia y sana en cuerpo y alma! ¡La sanación está en ti!

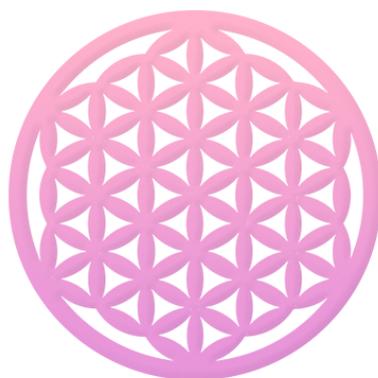


© Todos los derechos reservados, prohibida su copia o reproducción sin autorización.

Fuentes bibliográficas utilizadas y recomendadas:

- Bucay, J. (2011). El camino de la Felicidad. Grijalbo: Barcelona.
- Artículo “Decálogo para ser feliz, consejos prácticos muy valiosos”, escrito por Coaching Maite Nicuesa, publicado en Diario El Mercurio, el 8 de Octubre de 2012.
- Artículo de Deepak Chopra: “Diez llaves para la alcanzar la felicidad”.

Web:
www.priscillaharcha.com



Priscilla Harcha

© Todos los derechos reservados, prohibida su copia o reproducción sin autorización.