

MIÉRCOLES, 24 DE SEPTIEMBRE DE 2014

## Sé FELIZ.Elige la vida que quieres

Jornada de reuniones comerciales con una importante entidad financiera, que desea elevar y reconocer el compromiso de sus profesionales, y de preparación del magno evento de presentación en Madrid del Human Age Institute mañana jueves 25 en el Hipódromo de la Zarzuela. ¡La mayor plataforma sobre el Talento en castellano comienza! ¡Deja tu huella! Mi gratitud hoy a Raúl, Montse, Loles y Javier por el día que hemos compartido. He estado leyendo (gracias, Sira, por enviármelo) el nuevo libro de Tal Ben Shahar. Como sabes, este profesor de Harvard experto en psicología positiva ha impartido el curso más popular, precisamente el de felicidad. Este nuevo texto (tras ‘Ganar felicidad’ y ‘La búsqueda de la felicidad’) viene avalado por Martin Seligman (uno de los –dos–padres de la Psicología Positiva), Gretchen Rubin (‘The Happiness Project’), Sonja Lyubomirsky (‘La Ciencia de la felicidad’), Nathaniel Branden (Autoestima) y Matthieu Ricard (considerado “el hombre más feliz del mundo”). Tuve la ocasión de conocer personalmente a Tal Ben Shahar en el I Congreso de la Felicidad de La Coruña, gracias a los buenos oficios de Santi Vázquez, que lo llevó. Desde entonces, no ha cesado mi interés por sus investigaciones y publicaciones. En ‘Elige la vida que quieres’, nos ofrece un centenar de disyuntivas, pequeños dilemas comunes que guían, tal vez inconscientemente, nuestra existencia.

Éstos son: Limitarte a vivir la vida u optar por elegir, Pasar por alto los tesoros de la vida o prestar atención a las maravillas de la misma, Reaccionar enfandándonos o dar un paso atrás, Reproducir obsesivamente un escenario o actuar con resolución, Resignarte a ser como la mayoría o marcar la diferencia, Procrastinar o hacerlo ya, Ser rencoroso o perdonar, Considerar el trabajo como un empleo o como una vocación, Evitar aprender de las dificultades o aprender activamente las lecciones de las dificultades, Dejarte llevar por los demás o aprender de quienes están a tu alrededor, Ocultar o expresar y exteriorizar, Vencer al otro o el beneficio mutuo (ganar-ganar), Llevar un ritmo de vida frenético o disfrutar de la vida, Comer de forma inconsciente o tratar nuestro cuerpo con respeto, Dejar pasar las oportunidades o Crear nuestra propia suerte, Tener pensamientos negativos o centrarte en tu verdadero yo, Ignorar lo que hacen los demás o practicar el Reconocimiento, Buscar por la vida defectos o Beneficios, Dar continuamente consejos o Escuchar con empatía y honestidad, Gastar en lo material o invertir en experiencias, Ponerte a la defensiva o estar abierto a sugerencias, No decir nunca que no o Decir sí cuando se ajusta a tu visión, Negarte a aceptar la realidad o aceptarla y actuar de acuerdo con ella, Tratar la vida con seriedad o con sentido del humor, Dispersarte o concentrarte en lo importante, Evitar el esfuerzo de pensar o Concentrarte, Preocuparte o Salir adelante, Ser pesimista o mantener la Esperanza y el Optimismo, Imponer tu superioridad o Hacer sentirse bien a los demás, Obsesionarte con las debilidades y deficiencias o Concentrarte en las fortalezas y capacidades, Contenerte o dejarte ir, Concentrarte en el resultado o en el Proceso, Percibir los obstáculos como algo permanente o temporal, Permanecer inactivo o mantenerte activo, Comportarte como un sabelotodo o Abrir la mente y el corazón al aprendizaje, Perder de vista lo que realmente importa o Conectar con tus propios valores, Ir por la vida con el piloto automático o Elegir deliberadamente, Fruncir el ceño o sonreír, Ver el vaso medio vacío o medio lleno, Vivir en el pasado/futuro o en el presente, Postergar las recompensas o aprovechar el momento, Hacer lo que crees que debes o lo que quieres hacer, No intentar nada para no fallar o aprender de los errores, Mostrar indiferencia o ayudar/contribuir, Hacer inspiraciones cortas y superficiales o Inspirar profunda y lentamente, Arremeter contra todo o respetar a quienes te rodean, Buscar la aprobación o la Independencia, Actuar por un sentimiento de culpa o Perseguir tu pasión, Dar por supuesto lo bueno o Apreciarlo, Buscar la estimulación constante o abrazar el silencio, Renunciar a tus valores y creencias o ser fiel a ti mism@, Ignorar a los demás o verles en plenitud, Insistir en el perfeccionismo o reconocer cuándo es suficientemente bueno, Reaccionar en contra de las emociones o aceptarlas, Experimentar la rutina o la excitación, Luchar contra la tormenta u observarla, Ser implacable y duro o amable y generoso con uno mism@, Quedarte si energía o recargar las pilas, Sucumbir al desbordamiento o pensar global y actuar local, Rendirse a la negatividad o transmitir energía positiva, Suprimir o expresar, Anclarte en el pasado o construir tu futuro, Ser un cínico o mostrarte abierto y sincero, Ir siempre con prisas bajar el ritmo, Mantenerte en la zona de confort o salir de ella, Conformarte con la imagen que tienes de ti mism@ o Convertirte en la persona que quieres ser, Evitar los desafíos o comprometerte a superar las dificultades, Ignorar la música o cantar/bailar/escuchar, Percibir los obstáculos como una amenaza o como un reto, Evitar las confrontaciones a toda costa o ser un buen rival, Sucumbir al miedo

y la inseguridad o tener miedo y, aun así, seguir adelante, Ser insensible con los demás o ser amable, Ser sombrío y serio o ser alegre y animado, Concentrarte en lo inmediato o en un contexto más amplio, Seguir el camino dictado por otros o Dictar tu propio camino, Concentrarte en lo negativo o en lo positivo, Predicar con palabras o con el ejemplo, Buscar validación o que te conozcan de verdad, Sucumbir al aburrimiento o descubrir lo nuevo en lo familiar, Vivir solo en la mente o experimentar la positividad, Abandonar cuando las cosas se ponen difíciles o Tratar de hacer tus sueños realidad, Conformarte con tu mejor yo o Dar lo mejor de ti mism@, Pasar por alto el potencial o Ver la semilla de grandeza en cada persona, Pronunciar promesas vacías o Vivir con integridad, Pavonearte o Ser humilde, No dejar de asumir responsabilidades o Simplificar tu vida, Vivir los errores como catástrofes o como una información valiosa, Dedicarnos al autoanálisis o Mirar hacia fuera, Dar a los familiares y amigos por supuestos como apreciarlos de verdad, Experimentar la intrascendencia o tener una existencia espiritual, Seguir a ciegas o Liderar, Ser duro con las personas o con los problemas, Ser una víctima pasiva o un Agente activo, Sentirte atrapad@ o Cambiar de perspectiva, Obsesionarte con los fracasos o Concentrarte en los éxitos, Suprimir las penas y los miedos o Darte permiso para ser human@, Ser mezquin@ o Generos@, Buscar la solución rápida o Tener paciencia, Sucumbir al tedio o Descubrir lo extraordinario en lo ordinario, Desestimar los sueños o tomártelos (muy) en serio.

“La elección es creación. Elegir es crear. A través de mis elecciones, creo mi realidad”. Gran libro. Te recomiendo que, además de leerlo, lo utilices como Autodiagnóstico (puntos fuertes, oportunidades de mejora) y luego le preguntes a alguien que te conozca bien sobre ti, para tener el contraste. Gracias, Tal, por este importante listado de las pruebas que suele ponernos la vida.

PUBLICADO POR JUAN CARLOS CUBEIRO EN 11:41

---