

Desarrollo del Potencial Humano



Antonio Limón Navarro.

limonmsps@hotmail.com

CEL: 55 20 96 64 94

"EL CAMINO DE LA FELICIDAD COMO SENTIDO DE VIDA".

Ser feliz es una decisión, es tuya y de nadie más

El psicólogo Martin Seligman considera que la felicidad es el fruto de la suma de lo que son las actividades positivas y las emociones positivas. En concreto ejemplos de estas últimas serían la satisfacción, el placer corporal, el orgullo, la alegría o el optimismo.

La pregunta por el sentido o el propósito de la vida surge ante la evidencia de la muerte: si todo se acaba y la muerte es inevitable, ¿tiene algún significado la vida?

Buscar un sentido a la existencia aleja el miedo a la muerte y da más valor a los años vividos, porque no solamente son para ellos mismos sino como símbolo; el sentido de la vida es ella misma, el propio acto de vivir es un valor positivo para la negación de la muerte que supone.

Pero...

¿Dónde está la felicidad?

Yo no puedo ver la luz, sin embargo, si mirar las superficies iluminadas

No puedo ver la vida, sin embargo, soy capaz de constatar la expresión de la vida

¿Dónde se te ocurre ir a buscar la felicidad?

Tenemos todos los elementos para ser felices, lo que no siempre tenemos es la disposición para activar todo lo que nos hace felices

La hormona más importante de la felicidad es la oxitocina, sobre todo porque es la hormona del encuentro, de ese estar con el otro.

A través de la oxitocina se disipan las barreras para estar con el otro.

Que la formas de pensar o sentir, aunque sean distintas no sean un obstáculo para acercarnos, escucharnos y caminar juntas.

La intuición te dice lo que tienes que hacer, sólo que no te dice por qué.

La palabra es capaz de curar, sanar, llenar de sentido la vida

Por lo tanto: "La felicidad es una forma de vivir"

La sonrisa o sonreír es una elección, cada quien elige vivir sonriendo en medio de la cotidianidad

El contacto con el otro, el abrazo, el saludo genera felicidad.

Aprender a amar

Desarrollo del Potencial Humano



Antonio Limón Navarro.

limonmsps@hotmail.com

CEL: 55 20 96 64 94

Somos felices cuando somos capaces de mirarnos distintos, pero no distantes

Recuperar la unidad para construir la esperanza, solidaridad, empatía, salud, encuentros y horizontes de vida plena

- La buena salud física y mental
- Relaciones interpersonales saludables
- Capacidad de percibir la belleza en el arte, cultura y la naturaleza
- Razonables estándares de vida y trabajo satisfactorio

La verdadera felicidad viene de dentro

Vivir conectados a la esencia de quienes somos

El consumismo no es la felicidad

La felicidad no es un lugar

La felicidad a veces la confundimos con el placer, euforia, entretenimiento, o incluso llamamos felicidad a todos que nos hace evadirnos de nuestros vacíos, insatisfacciones o malestares.

La verdadera felicidad no tiene causas externas o estímulos que vienen de fuera.

El aislamiento o la soledad no elegida daña la felicidad, sobre todo porque el ser humano sólo puede ser humano con los otros, somos seres que nacimos de la relación, con la relación y para la relación.

Las personas que comienzan a mirar adentro, a vivir desde el interior, a sanar lo que está dentro, aceptarnos, abrazarnos tal y como somos entonces tomamos conciencia de que el mayor de los sentidos de nuestra vida es gracias a esa felicidad verdadera

Esa felicidad verdadera propicia que el sufrimiento y las sensaciones de vacío se vayan de nuestra vida, la felicidad verdadera nos da la posibilidad de sanar nuestras ansiedades, angustias, dolores, fragilidades, vulnerabilidad y las heridas que nuestra vida tiene

El sentir bien por dentro y desde dentro, ese estar a gusto consigo mismas, es lo que nos permite, que nuestras maneras de relacionarnos, mirar, interpretar, estar sea cada vez más saludable y al ser así cada vez se expande más y más para todos los que te rodean, es decir, contagias eso que llevas dentro.

Desarrollo del Potencial Humano



Antonio Limón Navarro.

limonmsps@hotmail.com

CEL: 55 20 96 64 94

Consideraciones importantes:

La felicidad tiene que ver con el propio bienestar

Todos hemos sido felices, el problema es que no nos mantenemos felices porque seguimos pensando que son los otros los que nos deben hacer felices o depende de los demás nuestra felicidad

Ser felices no consiste en mantener la sonrisa durante el mayor tiempo posible, sino que la felicidad es la capacidad de pensar en positivo

La felicidad es producto de la sociabilidad, es decir, del relacionarnos con los demás

La felicidad está en pensar en los demás, solidarios, voluntariados, ayudan a los demás y no sólo centrarse en sí mismos, sino realizar acciones en favor de los demás

La felicidad relacionada con el poder de la gratitud, apreciar lo que se tiene y dejar de quejarnos por lo que no tenemos, expresar la gratitud a los demás

Tiempo diario para el ejercicio y el sueño. No es para vernos bien físicamente, sino para la salud mental e integral

Tomarse el tiempo para ser conscientes, sentir el momento concreto, pasamos mucho tiempo pensando en el pasado o el futuro.

Las comparaciones, los apegos, nos quitan la posibilidad de ser felices

La felicidad no es ausencia de dolor, de vulnerabilidad, fragilidad, finitud, angustia. A veces las tragedias, las pérdidas, los duelos, heridas suelen ser experiencias que modifican la disposición de activar las posibilidades para ser felices

La felicidad tiene que ver con la paz interior, con la serenidad, tiene que ver con la certeza de estar en el camino correcto.

Ser feliz es el precio a pagar por el privilegio de estar vivos

Las cosas que importan de verdad:

Tiempo para estar con los amigos, ejercicio, dormir, leer, cultura, trabajar, hacer algo en favor de los demás, ser agradecidos, meditar, silencio, escuchar, amar, bailar, etc.

Tomarse tiempo para pensar en los demás, vivir en el aquí y ahora, ejercicio, meditación y disfrutar los descansos

La espiritualidad es fuente de felicidad

Lo único que tenemos es tiempo y la decisión de ser feliz o no serlo es tuya...