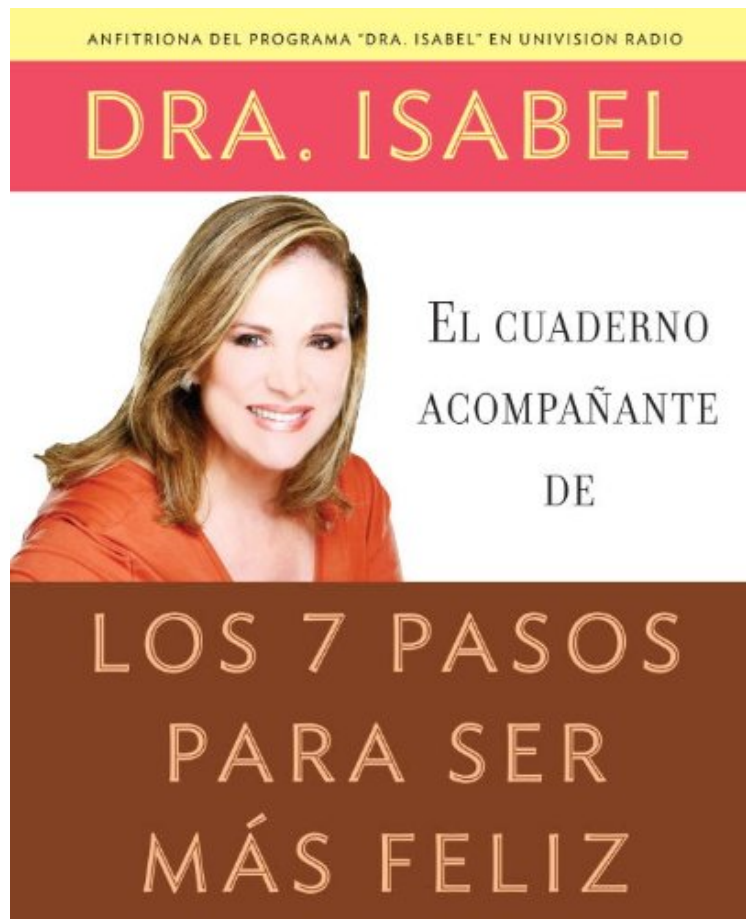


(Free download) El cuaderno acompañante de los 7 pasos para ser más feliz (Spanish Edition)

El cuaderno acompañante de los 7 pasos para ser más feliz (Spanish Edition)

Isabel Gomez-Bassols
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



[Download](#)

[Read Online](#)

#2805199 in eBooks 2008-12-10 2008-12-10 File Name: B003JDCQAM | File size: 73.Mb

Isabel Gomez-Bassols : El cuaderno acompañante de los 7 pasos para ser más feliz (Spanish Edition)
before purchasing it in order to gauge whether or not it would be worth my time, and all praised El cuaderno acompañante de los 7 pasos para ser más feliz (Spanish Edition):

El camino hacia la felicidad es menos arduo cuando vas de la mano de un ángel. En su quinto libro, la incomparable Dra. Isabel, el ángel de la Radio, te ofrece un cuaderno acompañante a su novedoso y sumamente popular libro, Los 7 pasos para ser más feliz. Con numerosos ejercicios interactivos, cuestionarios ingeniosos y espacios en donde anotar tus pensamientos profundos, este cuaderno te ayudará a: Evaluar tus niveles de felicidad, autoestima, perfeccionismo y preocupación; Transformar tus pensamientos negativos en positivos; Anotar tus sentimientos en un diario de emociones; Identificar eventos del pasado que te impiden vivir en el presente; Dejar el drama y preocuparte

menos Manejar tu tiempo y tus finanzas de manera eficaz Lograr tus metas personales y profesionales Reflexionar sobre tu vida y encontrar maneras de sentirte maacutes feliz Y mucho, mucho maacutes; A diferencia de otros libros que soacutes; lo ensentilde; an coacutes; mo lidiar con el estreacutes; y las preocupaciones, eacutes; ste explica coacutes; mo vencer estos obstaacutes; culos de una vez por todas y vivir una vida maacutes; feliz. Lleno de palabras inspiradoras de la querida Dra. Isabel, iexcl; este cuaderno te guiaracutes; en tu camino hacia una vida plena de entusiasmo y satisfaccioacutes; n! From the Trade Paperback edition.

About the Author Dra. Isabel Goacutes; mez-Bassols es anfitriona en Univisioacutes; n Radio del programa de consejos en liacutes; nea maacutes; s popular de la radio en espantilde; ol y tambieacutes; n es autora de tres bestsellers: iquest; Doacutes; nde estaacutes; n las instrucciones para criar a los hijos?, Los siete pasos para el eacutes; xito en el amor y Los siete pasos para el eacutes; xito en la vida. Dra. Isabel reside en Miami, Florida. Excerpt. copy; Reprinted by permission. All rights reserved. Capiacutes; tulo uno La importancia de la felicidad iquest; Sabes que tienes el derecho a la felicidad? Pero para ser felices tenemos que cambiar ciertas costumbres, ideas y quizaacutes; s mitos. Cada uno de nosotros ve el tema de la felicidad de manera diferente, y la definicioacutes; n sin duda cambia seguacutes; n la etapa de vida en la que nos encontremos. Hace muchos antilde; os, mi intereacutes; s en este tema me llevoacutes; a preguntarle a un grupo de personas en una reunioacutes; n lo que les hariacutes; a feliz. Muchos me dijeron dinero, queriacutes; an ganarse la loteriacutes; a. Cuando les pregunteacutes; queacutes; hariacutes; an con ese dinero, algunos confesaron que deseaban comprarse una casa, un auto, viajarhellip; Otros dijeron que les gustariacutes; a compartirlo con los que no tienen, una vez llenadas sus propias necesidades. Aunque hubo muchas respuestas de ese tipo, otras personas, generalmente mujeres, deseaban ser amadas, respetadas, queridas, etc. Recibiacutes; muchas y variadas respuestas. La realidad es que el dinero, los bienes materiales y el amor no necesariamente nos dan esa felicidad que tanto ansiamos. iquest; Por queacutes; ? Pues porque la vida nos da sorpresas. Y asiacutes; como los hijos pueden no ser maacutes; s felices por obtener maacutes; s bienes materiales, la persona que queremos que nos ame puede un diacutes; a dejar de interesarnos. Todos sabemos que las cosas como el amor, el dinero o el eacutes; xito profesional son respuestas demasiado simples y que en realidad hay muchos factores que pueden cambiarnos lo que creemos que seriacutes; a la vida ideal e inclusive causarnos tristeza. Muchos nos llevamos por la definicioacutes; n de felicidad que he puesto al principio de este capiacutes; tulo. Pero si no logramos lo que deseamos, iquest; estamos destinados a ser desdichados? La verdadera pregunta es: iquest; Por queacutes; no nos enfocamos en algo especiacutes; fico para ser felices? iquest; Por queacutes; no decimos: ldquo; Mi meta es sentirme feliz, todos los diacutes; asrdquo; ? Quizaacutes; s si cambiamos nuestro enfoque, nos preocupariacutes; amos maacutes; s por buscar y encontrar todas aquellas pequentilde; as cosas que suceden cada diacutes; a y que nos causan felicidad. iquest; Queacutes; te parece esta idea? Te invito a que te embarques conmigo en esta buacutes; s queda. Vas a cambiar tu vidahellip; por una mejor. Felicidad: estado de aacutes; nimo de la persona que se siente plenamente satisfecha por gozar de lo que desea o por disfrutar de algo bueno. DIARIO Antes de comenzar este maravilloso camino a la felicidad, quisiera que te tomaras un momento para escribir un poco acerca de queacutes; tan feliz te sientes en este momento al iniciar la lectura de este libro. iquest; Queacutes; es la felicidad para ti? iquest; Queacutes; suele hacerte feliz? iquest; Queacutes; te entristece? iquest; Queacutes; crees que necesitas para ser feliz? Reflexiona y escribe. Otra cosa que quiero que hagas a lo largo de este libro, es llevar un diario de emociones. Es decir, para cada diacutes; a que te sientas a trabajar en tus 7 pasos para ser maacutes; s feliz, quiero que anotes lo que has hecho en el diacutes; a o la semana, las horas en que lo has hecho, y que anotes coacutes; mo te has estado sintiendo. Este ejercicio esencial te ayudaraacutes; a observar coacutes; mo sube y baja tu estado de aacutes; nimo, al igual que queacutes; factores te afectan y cuaacutes; ndo. Cada capiacutes; tulo tendraacutes; un diario un poco diferente, seguacutes; n el tema de ese capiacutes; tulo. He aquiacutes; un ejemplo: iexcl; Ahora es tu turno! Haz tu diario de estados de aacutes; nimo. EJERCICIO: iquest; Cuaacutes; n feliz eres? Uno de los psicoacutes; logos maacutes; s famosos que estudia la felicidad desarrolloacutes; esta breve prueba que mide tu felicidad. Se llama ldquo; La escala de la satisfaccioacutes; n con la vida rdquo; y fue desarrollada en el 1980 por Edward Diener, el fundador de los estudios acerca de la felicidad. Lee las frases siguientes: iquest; queacutes; puntuacioacutes; n les dariacutes; as en una escala del uno al siete? 1 2 3 4 5 6 7 No es cierto Es maacutes; s o menos cierto Es totalmente cierto Pregunta Tu puntaje 1. Por lo general, mi vida es muy cerca de lo ideal. 2. Las condiciones de mi vida son excelentes. 3. Estoy satisfecha con mi vida. 4. Hasta el momento, he obtenido lo que quiero en mi vida. 5. Si podriacutes; a vivir mi vida de nuevo, no cambiariacutes; acasi nada. TOTAL: Resultados: 31 a 35 puntos: Estaacutes; s extremadamente satisfecho con tu vida. La gente que obtiene estos resultados ama la vida y siente que las cosas andan muy bien. Tu vida no es perfecta, pero sientes que es tan buena como puede ser. Ademaacutes; s, soacutes; lo porque estaacutes; s satisfecho no significa que esteacutes; s conforme. De hecho, crecer y asumir retos puede ser parte de la razoacutes; n por la que estaacutes; s satisfecho. La mayoriacutes; a de las personas en este rango de alta puntuacioacutes; n, disfrutaban la vida, y los grandes aspectos de sus vidas marchan bien: trabajo o escuela, familia, amigos, tiempo libre y desarrollo personal. 26 a 30 puntos: Estaacutes; s satisfecho con tu vida. A la gente que obtiene este rango le gusta su vida y siente que las cosas van bien. Por supuesto la vida no es perfecta, pero sientes que todo estaacutes; bien en su mayoriacutes; a. Ademaacutes; s, soacutes; lo porque estaacutes; s satisfecho no significa que esteacutes; s conforme. De hecho, crecer y asumir retos puede ser parte de la razoacutes; n por

la que estas satisfecho. La mayoría de las personas en este rango de alta puntuación, disfrutan la vida, y los grandes aspectos de sus vidas marchan bien: trabajo o escuela, familia, amigos, tiempo libre y desarrollo personal. Puedes obtener motivación por los aspectos en tu vida con los que no estas satisfecho. 20 a 25 puntos: Estas ligeramente satisfecho con tu vida. Tienes un resultado promedio. El promedio de satisfacción de vida en países económicamente desarrollados cae dentro de este rango. La mayoría de las personas están en general satisfechas, pero tienen algunas áreas donde quisieran una verdadera mejoría. Algunas personas entran en este rango porque están bastante satisfechas con la mayoría de aspectos en sus vidas, pero ven la necesidad de mejorar en cada área. Otras personas califican en este rango porque están satisfechas con la mayoría de aspectos en sus vidas, pero tienen una o dos áreas en las que quisieran ver una mejoría importante. Generalmente la gente que obtiene resultados en este rango tiene aspectos de sus vidas que necesitan mejorar, pero quisieran moverse a un nivel más alto haciendo algunos cambios en sus vidas. 15 a 19 puntos: Estas un poco insatisfecho o descontento con tu vida. Las personas que obtienen estos resultados tienen pequeños pero significativos problemas en varios aspectos de sus vidas, o tienen varios aspectos que están bien y un área que representa un problema sustancial para ellos. Si te moviste temporalmente a este nivel de satisfacción de un nivel más alto por algún evento reciente, las cosas generalmente mejoran con el tiempo y el nivel de satisfacción generalmente vuelve a subir. Por otra parte, si estas constantemente ligeramente insatisfecha con varias áreas de tu vida, algunos cambios son de rigor. A veces simplemente esperamos mucho, y a veces cambios en la vida son necesarios. Por esto, aunque la insatisfacción temporal es común y normal, un nivel continuo de insatisfacción en varios aspectos de la vida ameritan reflexión. Algunas personas pueden ganar motivación de un pequeño nivel de insatisfacción, pero a menudo, insatisfacción en varios aspectos de la vida es una distracción y no es placentero. 10 a 14 puntos: Estas insatisfecho o descontento con tu vida. Las personas que obtienen resultados en este rango están sustancialmente insatisfechas con sus vidas. La gente en este rango puede tener un número de áreas que no van bien, o una o dos áreas que van muy mal. Si las insatisfacciones de la vida son una respuesta a un evento reciente como un duelo, divorcio, o un problema significativo en el trabajo, probablemente regresará con el tiempo a tu antiguo nivel de satisfacción más alto. Sin embargo, si los niveles bajos de satisfacción persisten después de un tiempo, entonces algunos cambios son de rigor, en actitud y patrones de pensamiento, y probablemente en actividades en la vida también. Bajos niveles de satisfacción en este rango, si persisten, pueden indicar que las cosas van mal y que cambios en la vida son necesarios. Además, una persona con bajos niveles de satisfacción en este rango, a veces no puede funcionar bien porque su infelicidad es una distracción. Hablar con un amigo, un miembro de la iglesia, un consejero, u otro especialista puede a menudo ayudar a empezar a moverse en la dirección indicada, aunque un cambio positivo depende de ti. 5 a 9 puntos: Estas extremadamente insatisfecho o descontento con tu vida. Las personas que obtienen este rango están usualmente extremadamente infelices con sus vidas. En algunos casos, esto es en reacción a un evento negativo como la muerte de un ser querido o desempleo. En otros casos la insatisfacción puede ser una respuesta a un problema continuo, como alcoholismo o adicción. Sin embargo, insatisfacción a este nivel es a menudo causada por múltiples áreas en la vida. Cualquiera que sea la razón para el bajo nivel de satisfacción en la vida, la ayuda de otros puede ser necesaria; consejería con un amigo, un familiar o un miembro de la iglesia, o ayuda de un psicólogo u otro consejero. Si la insatisfacción persiste, tienes que cambiar, y a menudo otros pueden ayudar. Habla con tu médico o contacta una organización de salud mental. No te preocupes si tu puntuación fue baja. Quizás te enfocas demasiado en tus problemas y no lo suficiente en tus alegrías. Es decir, si en este momento te pido que me des una lista de tres cosas que te hicieron feliz hoy; tres eventos que te hayan hecho sentir agradecido; ¡te garantizo que encontrarás; as muchas de dos! ¡Uno de los secretos para encontrar la felicidad está en la buca; queda diaria como meta! Hace unos años tuve el privilegio de conocer al Dalai Lama y sus monjes tibetanos en una conferencia internacional en Washington, DC. En ella, él explicó que aunque la felicidad es alcanzable, no es fácil de lograr. Todo lo que vale la pena cuesta, ¿no es cierto? En el budismo, el Dalai Lama explica, hay varios niveles de satisfacción o felicidad: la abundancia o riqueza, la satisfacción terrenal, la espiritualidad y el estado sublime del esclarecimiento (enlightenment). Esa es la totalidad de la buca; queda de la felicidad individual. Si dejamos a un lado los factores de espiritualidad que son los dos últimos y nos concentramos en cómo conseguir la alegría y la felicidad en nuestro mundo terrenal, los elementos que miráramos son: la salud; las posesiones materiales; las amistades; las parejas. Aun cuando tenemos un buen estado de salud, ciertas posesiones materiales, algunas amistades y una pareja, hay veces que no nos sentimos satisfechos. ¿Por qué? Nos falta el estado mental para disfrutarlo. No podemos llegar a la meta de la felicidad si no tenemos la actitud mental adecuada. Por eso la importancia de los pensamientos positivos. El poder de los pensamientos positivos. El secreto de la gente alegre es que ha aprendido a mantenerse alejados de la infelicidad. Todo radica en su forma de ver la vida, ya que optan por enfocarse en lo positivo y no en lo negativo. En la vida, hay circunstancias, y después hay nuestras reacciones a

esas circunstancias. Quizás no podemos cambiar los eventos en nuestras vidas, pero sí podemos cambiar nuestro punto de vista con respecto a esos eventos. Podemos controlar nuestros pensamientos.

REFLEXIONA: Cambio de enfoque. Recuerda una experiencia negativa o desagradable que te haya enojado y hecho sentir infeliz. Describe la (puede ser algo tan simple como haber tenido que esperar demasiado tiempo en el banco, o una discusión con un compañero de trabajo). Piensa en cualquier cosa que te haya hecho sentir mal. ¿Cómo fue tu reacción? ¿Cómo te sentiste? ¿Por qué crees que reaccionaste de una manera tan negativa? ¿Cómo podrías controlar tu reacción en el futuro para no dejar que las cosas o circunstancias te afecten de una manera excesivamente negativa? ¿Cuanto más feliz, mejor? Ser una persona feliz te trae varios beneficios: La gente feliz goza de una mejor calidad de vida que los que no lo son; Viven mejor; Disfrutan más; Tienen amigos; Tienen oportunidades en la vida. A la gente le gusta rodearse de gente alegre. ¿A ti no? No hay una persona en tu trabajo a quien te gusta saludar porque siempre te responde con una sonrisa amistosa? No hay un amigo a quien todos invitan a las fiestas porque cuenta unas anécdotas fabulosas? ¿Qué opina la gente de cada uno de ellos? ¿Qué alegre es? Decide a ser una persona alegre. La gente feliz alegra a los demás. Tiene un brillo que ilumina a los que se acercan.

REFLEXIONA: La felicidad es contagiosa. Piensa en tres personas en tu vida que sean muy alegres (pueden ser familiares, vecinos, compañeros de trabajo, etc.): 1) 2) 3) ¿Cómo son esas personas? ¿Qué tienen en común? ¿Te gustaría ser como ellos? ¿Por qué? ¿Sonríe y sé feliz: siembra la alegría. Haz una prueba. Cuando vayas hoy al mercado o al banco y te acerques a la cajera, sonríele amistosamente y dale los buenos días como si de verdad lo desearas. Dile con entusiasmo: "¡Buenos días!" Estoy segura de que el 90 por ciento de las veces a la cajera se le iluminará la cara, porque tu sonrisa le dará energía positiva. Te responderá con una sonrisa, no porque se sienta obligada, sino porque lo desea. Casi siempre la gente responderá a una sonrisa verdadera. Y cada vez que te responden con una sonrisa, te dará energía. El simple hecho de sonreírte a ti mismo, sin tomar cuenta de que estás a tu alrededor, te hará sentir feliz.