



Ayuntamiento de
TORREJÓN DE ARDOZ



D. JOSÉ CARRASCO
25 MARZO 2021



GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA FELICIDAD EN LA PYME

Crea la serenidad mental que te haga campeón en la toma de decisiones y disfruta

Crea un sentido importante del trabajo para todos



The infographic features a central blue circle with the text '¿Por qué AHORA una reflexión sobre el CONTROL DEL ESTRÉS?'. This central circle is surrounded by a ring of ten smaller blue circles, each containing a reason. The reasons are: 'El día a día no deja espacios de reflexión', 'Entorno difícil', 'Cambios bruscos y rápidos', 'Mayoría de la comunicación negativa', 'Alto nivel de incertidumbre Futuro nada claro', 'Mercado agresivo', 'Somos humanos emocionales', 'Afecta a nuestras vidas', 'Dificultades para poder competir', and 'El día a día no deja espacios de reflexión'. To the right of the central circle is a light blue rounded rectangle containing the text 'LAS 3 RS NUEVAS:' followed by three lines: 'Reventando los mercados', 'Reinventando los empleos', and 'Reivindicar nueva sociedad'.

**¿Por qué AHORA
una reflexión
sobre el
CONTROL DEL
ESTRÉS?**

El día a día
no deja
espacios de
reflexión

Entorno
difícil

Cambios
bruscos y
rápidos

Mayoría de la
comunicación
negativa

Alto nivel de
incertidumbre
Futuro nada
claro

Mercado
agresivo

Somos
humanos
emocionales

Afecta a
nuestras
vidas

Dificultades
para poder
competir

LAS 3 RS NUEVAS:

Reventando los mercados
Reinventando los empleos
Reivindicar nueva
sociedad

Y porque el
problema es real,
existe y afecta
a muchas
personas

**Lo primero:
CONOCER
AL ENEMIGO**

No se puede combatir, ni mucho menos vencer, aquello que no se conoce

No es el enemigo. ESTRÉS significa Tensión y la tensión es NECESARIA PARA VIVIR

Hay estrés POSITIVO (Eustrés) y estrés NEGATIVO (Distrés)

“Convivir con el estrés sale más caro que enfrentarse a él”

Las claves de su bondad/peligro son:

La INTENSIDAD de la tensión. SE NOTA.

El TIEMPO DE EXPOSICIÓN a la tensión: ¡¡EL PELIGRO PUEDE NO NOTARSE!!!

Definición del estrés

Estrés significa *esfuerzo de adaptación*, por lo que tanto los cambios positivos como los negativos producen estrés. Por ello, el estrés es un hecho habitual en nuestras vidas. No puede evitarse, ya que cualquier cambio al que debamos adaptarnos representa estrés.

Los sucesos negativos, daño, enfermedad o muerte de un ser querido, son hechos estresantes, así como los sucesos positivos: **ascender en el trabajo trae consigo el estrés de un nuevo estatus, de nuevas responsabilidades.**

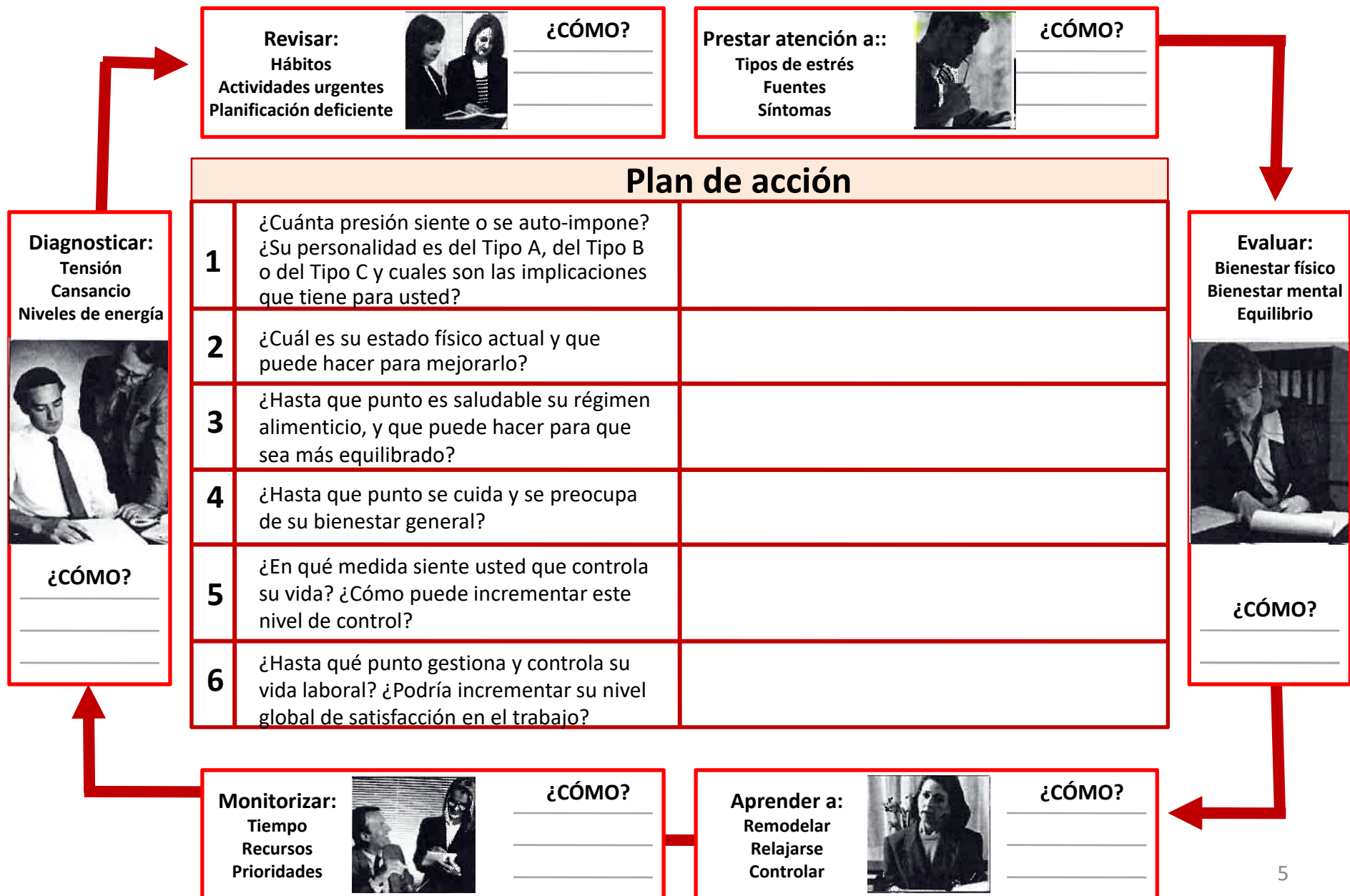
También corresponde a una forma o estilo de vida. (Alimentación, sueño, deporte, relaciones, falta de realismo, exigencias a uno mismo, etc...).

El estrés es una enfermedad progresiva, causada por las presiones y exigencias de la vida moderna, de la sociedad, y de uno mismo.

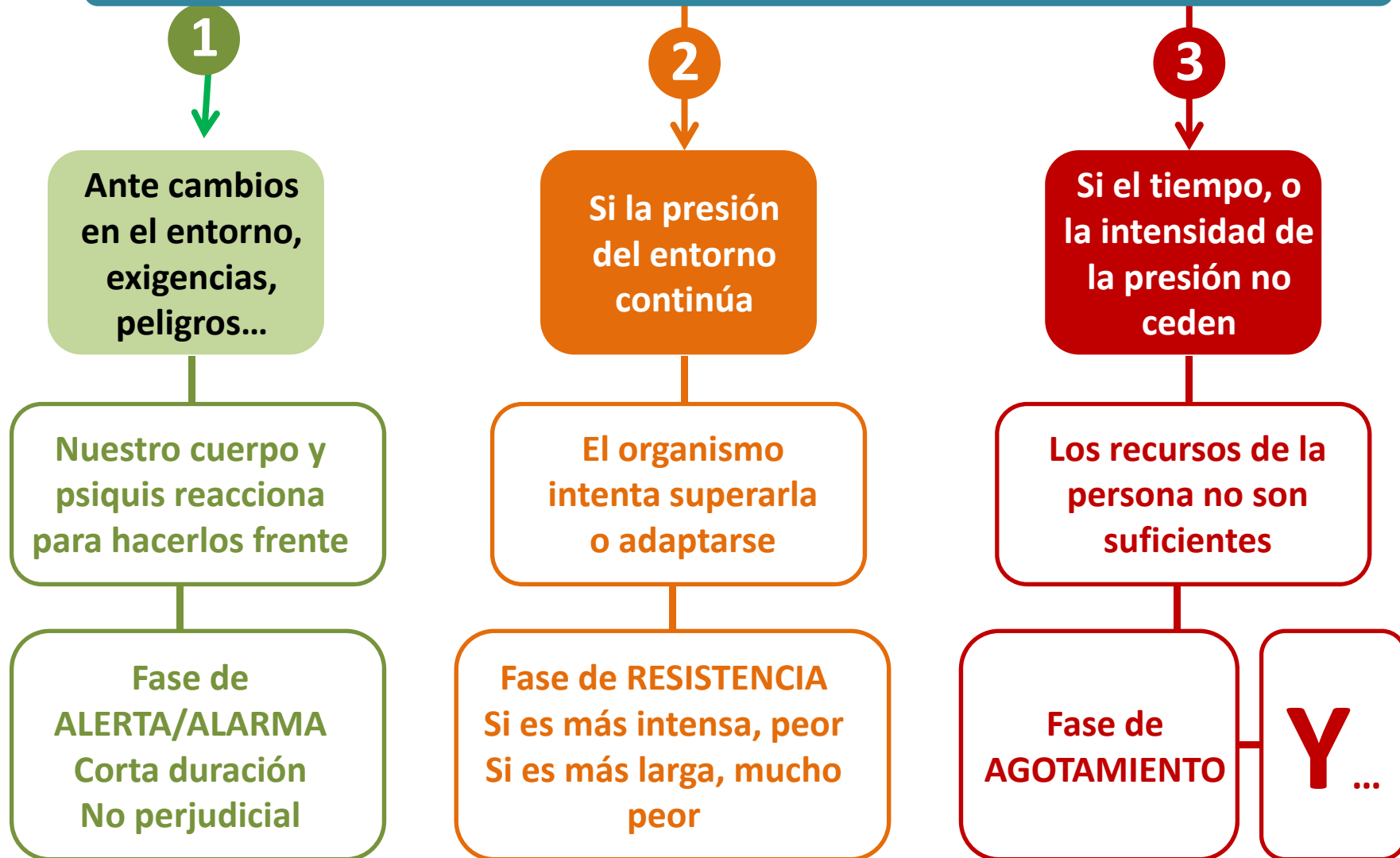
El estrés en el trabajo es pues *el desequilibrio entre las aspiraciones de un individuo y la realidad de sus condiciones de trabajo*, o dicho en otras palabras, es la diferencia percibida entre las demandas profesionales y la capacidad de la persona para llevarlas a cabo.



Gestión de las presiones y del estrés



COMO ACTÚA EL ESTRÉS





LAS VIDAS I/E

Ayudando a
gestionar, de forma
positiva, el estrés

La vida, no es la
vida

Podemos pilotar
alguna más que
otra, pero nunca
dejar de intentarlo

O las dirigimos,
o nos dirigen.
No hay alternativa

LAS "VIDAS"

Familiar

Social

Profesional

Íntima/personal

Fisiológica

Otras

ACTUAL

Orden de
importancia

% de
ocupación

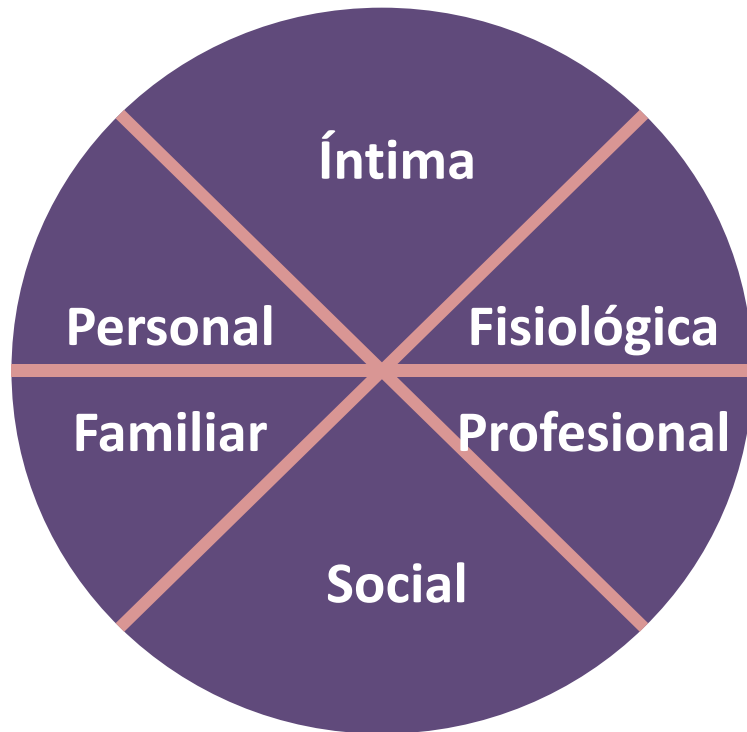
IDEAL

Orden de
importancia

% de
ocupación

¿Tenemos ya una pista hacia donde deberíamos ir?...

Ayudando a
gestionar de forma
positiva el estrés



MÁS AYUDA PARA COMBATIR EL ESTRÉS

Se puede ser extraordinario sin necesidad de ser perfecto.

Los misterios nos producen asombro, curiosidad, desafíos, pero no hay que temerlos.

La felicidad no es un lugar al que ir, sino el camino a recorrer, con sus curvas, cuestas y rectas.

La felicidad solo llega cuando nos calma el corazón, no cuando nos calma solo los sentidos (ej: comida).

Cinco preguntas básicas:

- 1** ¿Qué es lo que puedo conocer?
- 2** ¿Qué es lo que he de hacer?
- 3** ¿Qué puedo esperar?
- 4** ¿Qué somos nosotros?
- 5** ¿Qué sentido tiene mi vida?



Hay que plantar semillas de esperanza, confianza e ilusión a nuestro alrededor y con el máximo entusiasmo.

Si apreciamos nuestra salud debemos eliminar el pánico (miedo al máximo nivel) y debemos saber que:

La salud depende de nuestros estados emocionales:

Estados emocionales negativos producen glutamato y cortisol, neurotransmisores que matan neuronas.

Estados emocionales positivos producen dopamina, neurotransmisor beneficioso.

El aparato circulatorio depende mucho de las emociones.

La faceta emocional y biológica están muy unidas.

El agradecimiento repele al miedo.

Disfrutar de lo que tienes y tomar conciencia.

En lugar de pensar que la vida, los amigos, tu familia, tu calidad de vida es lo que te mereces y que tener tu estado de bienestar es normal, empieza a asimilar que esto es un privilegio.



**“Si no sabes
donde vas,
nunca
tendrás
el viento
a favor”**

¿Se cuales
son mis
metas?

¿Las he
definido
claramente?

¿Conozco mis
prioridades?
¿Domino
mi agenda?
¿Sé llenar el vaso?

Persigo objetivos
propios, ¿o soy
lo que otros
quieren de mi?

Un barco no
puede ir en dos
direcciones a la vez.
Llegar a todo agota.

¿TIENES UNA HOJA
DE RUTA?

¿Y UN PLAN B?

ALGUNAS REFLEXIONES SOBRE LA GESTIÓN DEL ESTRÉS

Las mismas cosas que nos dan la felicidad (familia, pareja, hijos, amigos, etc) nos la quitan en otras ocasiones.

A nivel personal da felicidad hacer ejercicio, conseguir metas, practicar sexo, estar con gente agradable, etc.



Si la sociedad nos ofrece demasiado poco del tipo correcto de estrés, comenzamos a crearlo; creamos ese mismo estrés que nos han ahorrado. Deliberadamente, nos exigimos a nosotros mismos, exponiéndonos voluntariamente a situaciones estresantes, aunque sólo sea de forma temporal.

Algunas personas eligen deportes arriesgados, como el montañismo, las carreras de coches y otros similares, con el fin de encontrar la vitalidad de la que, con frecuencia, carecen en su vida y en su trabajo.

Al igual que el estrés generalizado, el enmohecimiento no respeta edades ni niveles. Las personas que se encuentran en esa situación sienten una fatiga crónica, sentimientos de ira, autocrítica e indiferencia.

Ya no pueden involucrarse a sí mismos con los demás o en su trabajo. Todos conocemos el fenómeno de estar más o menos despierto en días diferentes. Con el enmohecimiento, nuestros talentos están adormecidos.

Biológicamente estamos programados por y para la supervivencia, no para la felicidad.

La felicidad permanente no existe, son parpadeos de felicidad.

Al cerebro no le importa que seas feliz, solo que sobrevivas.

Cerebro no es lo mismo que la mente, el cerebro es el órgano (hardware) y la mente es el software que influye y afecta al cerebro.

El orgasmo es el momento más potente e intenso de felicidad, biológicamente.

Hay neurotransmisores que activan la felicidad.

Preocuparse es bueno, no quita la felicidad, obsesionarse, sí.

Relajarse demasiado y no preocuparse es caer en la zona de confort y el pasotismo.

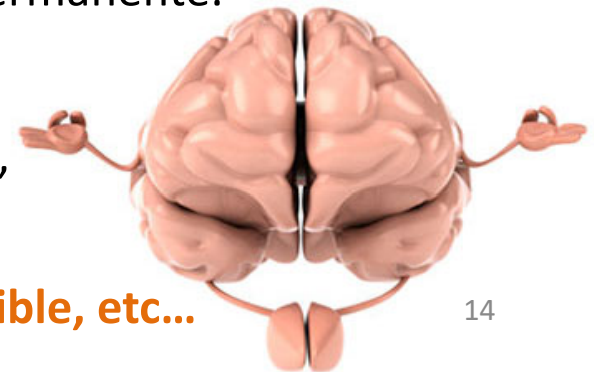
De la insatisfacción hay que pasar a la satisfacción, nunca al conformismo.

Puede haber días de infelicidad pero no podemos hacerlo permanente.

El fracaso puede ser el camino hacia la felicidad.

Nuestro cerebro tiende a equivocarse al imaginar el futuro, o nos pasamos de optimistas o de pesimistas.

No te puedes auto bombardear con el no puedo, no es posible, etc...



QUEDARNOS EN LA ZONA DE CONFORT ACABARÁ POR LLEARNOS A UNA SITUACIÓN DE ESTRÉS MAYOR:



A Zona de confort



B Zona de aprendizaje



C Zona de descubrimiento



D Zona de escape/evitación

Hay que pasar por todas las fases para superar el estrés

APELLIDOS, NOMBRE:.....

FECHA:..... E-MAIL:.....

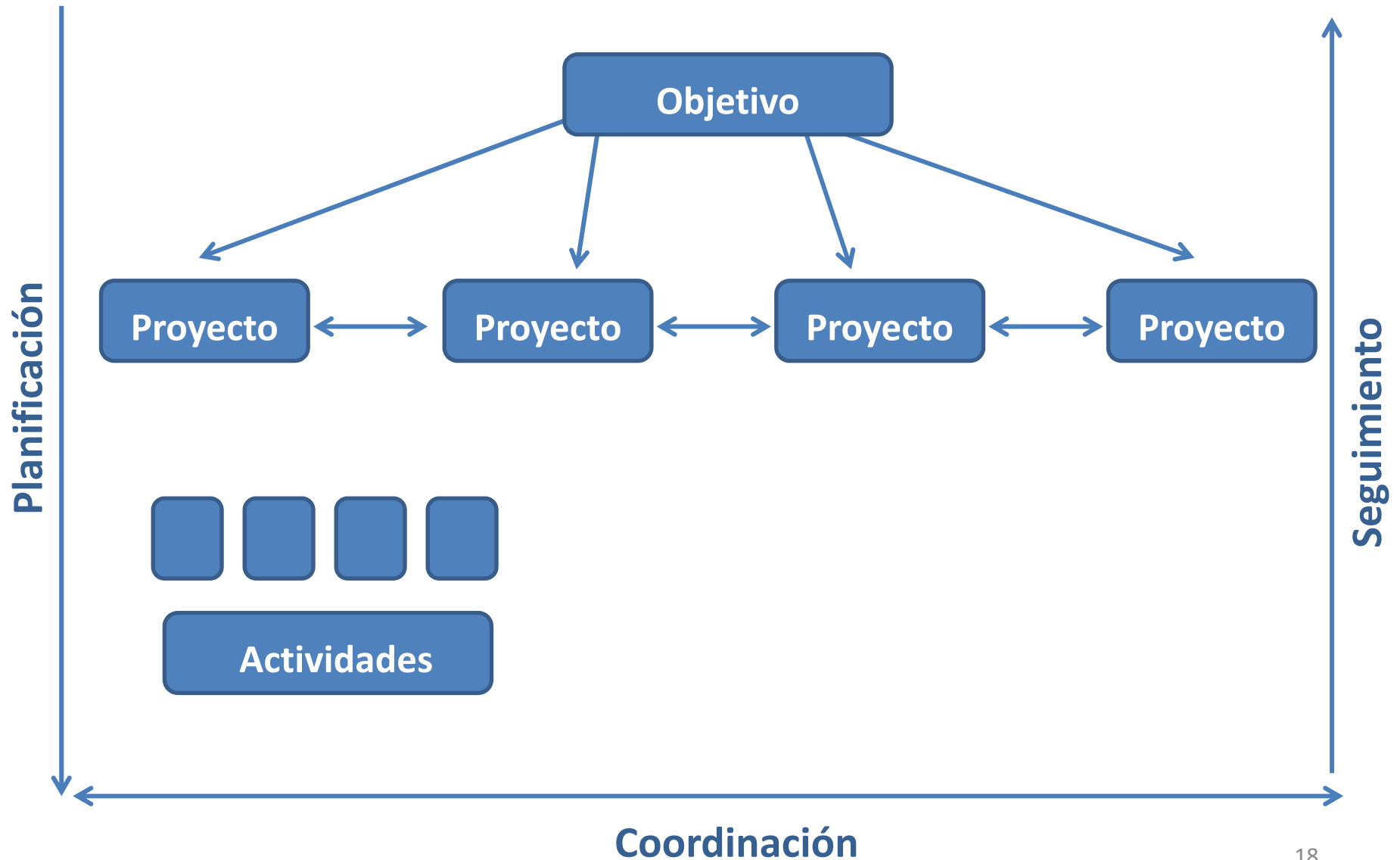
HOJA DE APLICACIONES PRÁCTICAS

QUE VOY A HACER (acciones a emprender)	QUE QUIERO CONSEGUIR (resultados)	COMO LO VOY HACER (con qué medios, autoridad, autonomía, límites...)	CUANDO LO VOY A HACER (pasos, proceso...)	COMO SABRÉ QUE HE CONSEGUIDO LO QUE PERSEGUÍA (indicadores)

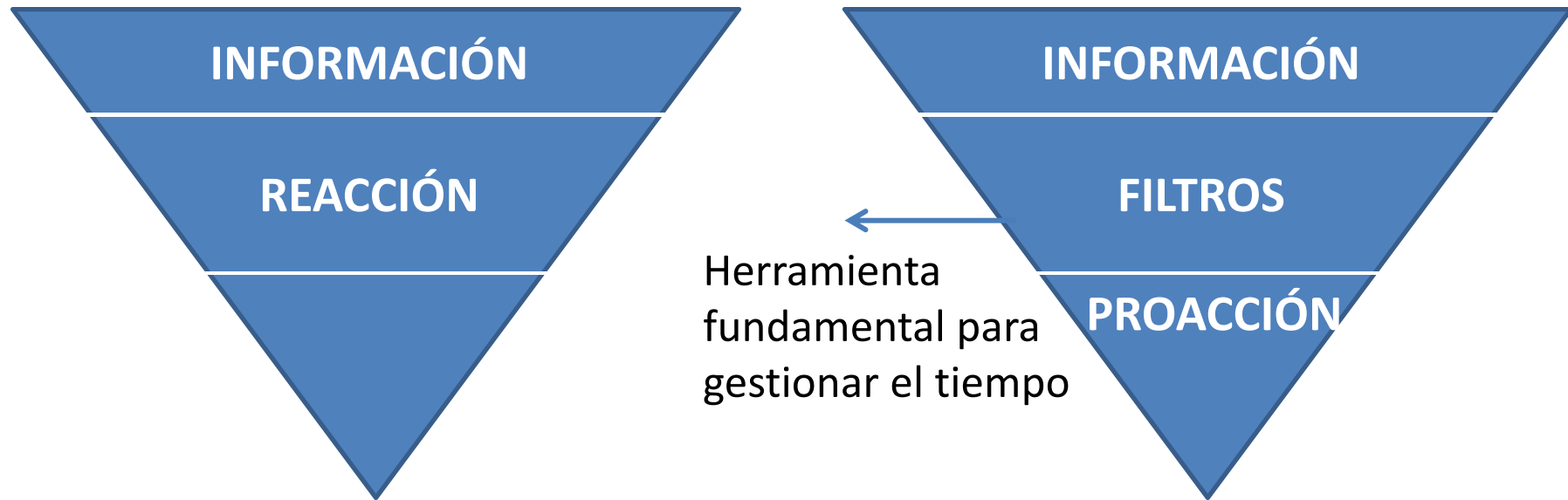
Otra clave
para evitar
un exceso de
estrés laboral
es saber
priorizar
planificar
y organizar
el tiempo



PROCESO DE PLANIFICACIÓN



¿Cómo organizarse para conseguir resultados? Visualizar:

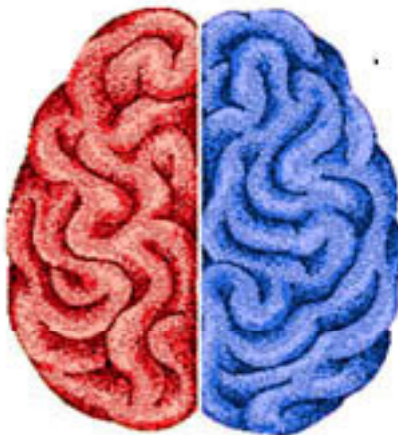


Herramienta
fundamental para
gestionar el tiempo

USO DE LOS DOS HEMISFERIOS CEREBRALES

IZQUIERDO

Lógico
Estructurado
Palabras
Números
Lineal



DERECHO

Creativo
Holístico (análisis global, científico)
Imágenes
Ritmo
Color
Dimensión

ALGUNAS REFLEXIONES

Hay dos tipos de personas: los plomos que te hunden (debes dejarlos) y los corchos que te ayudan y te llevan a la superficie (debes atraerlos y conservarlos).

Los pesimistas no curran (en realidad lo que son es vagos y comodones) y sin embargo los optimistas si trabajan duro, porque eligen la acción.

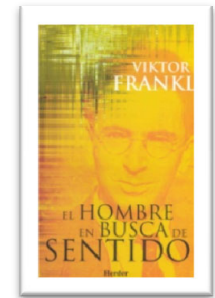
Lo que niegas te somete, lo que aceptas te transforma, el dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional por eso hay que saber elegir entre certidumbre inconsciente y la incertidumbre consciente.

Hace 3.800 millones de años nació la vida en el planeta Tierra en el océano. El ser humano desarrolló la inteligencia para adaptarse. Hace entre 5 y 7 millones de años nos separamos del mono y hace unos 65 millones de años desaparecieron los dinosaurios por los cambios climáticos.

La 1ª gran Adaptación del ser humano fue el trabajo en equipo y el abandono de la lucha salvaje.







El prisionero que perdía la fe en el futuro –en su futuro-, estaba condenado. Con la quiebra de la confianza en el futuro faltaban, asimismo, las fuerzas del asidero espiritual: el prisionero se abandonaba y decaía, se convertía en sujeto del aniquilamiento físico y mental.

Los que conocen la estrecha relación entre el estado de ánimo de una persona –su valor y su esperanza, o su falta de ambos- y el estado de su sistema inmunológico comprenderán como la pérdida repentina de la esperanza y el valor pueden desencadenar un desenlace mortal.

Cualquier intento por restablecer la fortaleza interior de los reclusos, bajo las dramáticas condiciones de un campo de concentración, debe comenzar por acertar en proponerle una meta futura, un objetivo concreto que de sentido a su vida.

Las palabras de Nietzsche “el que tiene un porque para vivir, puede soportar casi cualquier como” podrían convertirse en el lema que orientara y alientase los esfuerzos psicosigiénicos y psicoterapéuticos con los prisioneros.

¡Pobre el que no percibiera algún sentido en su vida, ninguna meta o intencionalidad y, por tanto, ninguna finalidad para vivirla: ese estaba perdido! La respuesta típica de ese hombre frente a cualquier razonamiento que pretendiera animarle, era: “ya no espero nada de la vida”. ¿Existe algún argumento ante estas palabras?

¿NUEVA ENFERMEDAD?

El psiquiatra brasileño Augusto Cury, que escribe libros de autoayuda de gran nivel y con mucho éxito, ha diagnosticado una nueva enfermedad y la ha bautizado como síndrome de pensamiento acelerado (SPA).



Una dolencia producto de la “ansiedad digital” que acelera la mente a “una velocidad aterradora”. Según el doctor Cury, millones de personas sufren el “mal del siglo”, cuyos síntomas son la insatisfacción crónica, el exceso de información inútil, el déficit de memoria –leen la página de un libro o periódico y no recuerdan nada-, la baja tolerancia a la frustración o a los contratiempos, la irritabilidad, la dificultad para aguantar la soledad creativa, y otros daños parecidos.

“Hemos construido una sociedad de mendigos emocionales que necesitan muchos estímulos para sentir migas de placer”. O para olvidar el malestar emocional, o para poder vivir sin más.

¿Qué es el
ÉXITO?

El éxito es
**CONSEGUIR LO
QUE QUIERES**

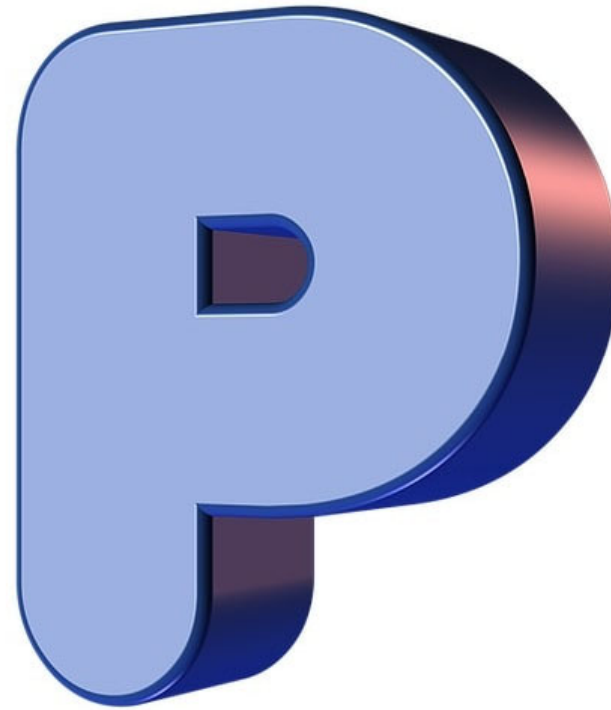
Es algo distinto
a la felicidad

La felicidad vendrá después de
CONSEGUIR LO QUE QUIERES

La mejor herramienta para conseguir ÉXITO
hoy (y por tanto FELICIDAD) es la capacidad de
“manejar” hábilmente las emociones:
LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

LAS 3 P'S QUE NOS ROBAN LA FELICIDAD

EL **P**ASADO
QUE NO **P**ASA
NOS **P**ESA



Puede que algunos digan que soy un “simple taxista”. Pero yo no; contribuyo a que los visitantes de esta ciudad almacenen recuerdos que enriquecen sus vidas. Tengo la oportunidad de comportarme humanamente con los demás, en un mundo donde todos deseamos tener más relaciones humanas.



Soy ingeniero en navegación terrestre, o sea, taxista.

Consigo hacer sonreír a mis clientes y dejarlos mejor de lo que los encontré. En mi opinión, el trabajo es un vehículo para descubrir otra cara de nuestras habilidades, de expresar en mayor proporción nuestro potencial y ser de utilidad para otros seres humanos.

TU ACTITUD DETERMINA TU ALTITUD

La actitud positiva es una actitud personal.

Creemos en nosotros mismos para alcanzar nuestro potencial.

Lo que nos hiere no es la derrota, sino la actitud que demostramos ante ella.

Dejemos los fracasos en el pasado.

Debemos centrarnos en superar las metas propuestas.

Fortalecer nuestra visión en la vida y trabajar en una estrategia para convertirla en realidad.

***“Si la mayoría de la gente
no conoce el éxito, es
porque abandonan
demasiado pronto”***





Transmitir pasión

**Si no estás enamorado de tu
propia empresa / productos
que vendes, los clientes
tampoco lo estarán**

Y hacer lo que te gusta es un tranquilizante

VISIONES OPUESTAS: ABUNDANCIA O ESCASEZ

El minorista lo vende en su tienda

El transportista que lo distribuye al minorista

El distribuidor que trabaja con la fábrica para repartir el producto

La agencia de publicidad que se inventa la marca del producto y desarrolla la campaña de publicidad

El transportista que lleva las cajas de cartón a la fábrica

La imprenta que fabrica la caja de cartón para introducir 100 unidades

El estudio gráfico que diseña la caja de clips

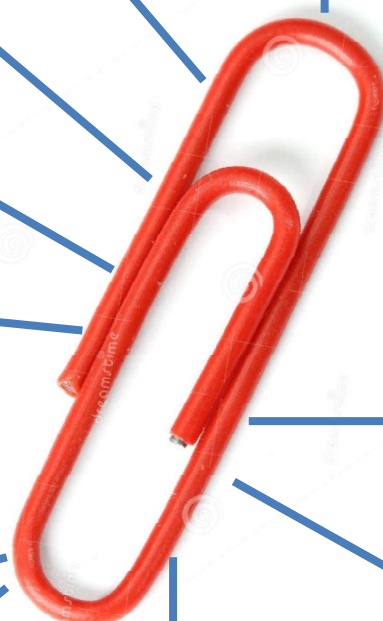
La mina de hierro de donde sale la materia prima

La empresa de transportes que lleva el hierro de la mina a la empresa para su tratamiento

La empresa que se encarga de hacer una aleación de hierro con un 0,1% de carbono

El taller en el que recubren de cromo el clip mediante electrolisis

La empresa que recubre de plástico el clip y le da el color



¿Qué significa la palabra felicidad?

F = fuerza

E = esperanza

L = libertad

I = ilusión

C = compromiso

I = imperfecto

D = disciplina

A = afecto

D = determinación



Si aplicamos esto a la palabra tendremos éxito en la vida

De siempre el ser humano ha necesitado un ideal, un ideal se necesita recuperar ahora también, pero se nos olvida lo importante que es esto para una vida mejor.



AUTOMOTIVACIÓN

Mientras otros se preocupan, yo me ocupo.

Mientras otros critican, yo avanzo.

Mientras otros no lo ven posible, yo sigo avanzando.

Mientras otros sopesan las oportunidades, yo les saco partido.

Mientras otros dudan de sí mismos, yo creo en mí.

Mientras otros tienen miedo de lo que podrían ser, yo determino lo que seré.

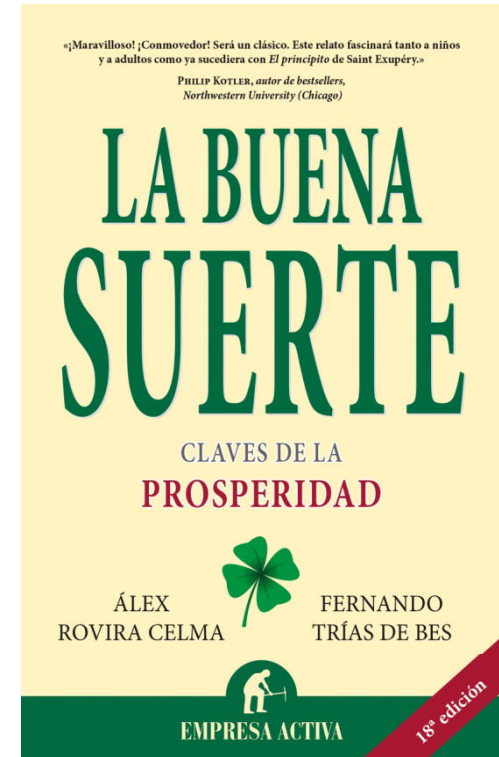
Mientras otros tienen la opción del fracaso, yo tengo la opción del éxito.

“Yo soy lo que pienso, porque lo que pienso es lo que determina mis actos, ellos mi carácter, y este quien determina mi destino.”

CUARTA REGLA DE LA BUENA SUERTE

Crear circunstancias, en las que otros también ganan, atrae a la Buena Suerte

“Hay una puerta por donde entra la Buena Suerte, pero sólo tú tienes la llave”

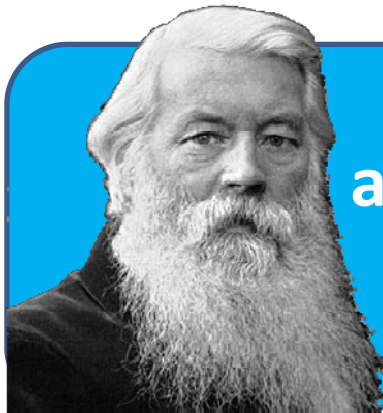


Proverbio
chino



¿Por qué Bill Gates es el hombre más rico del mundo?

Porque ha compartido el 95% de  Microsoft



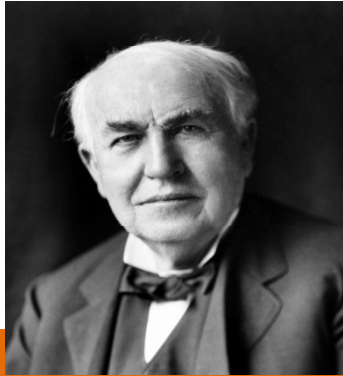
12 intentos
Josep Swan,
apenas conocido,
pues dejó a
medias...



1043 intentos
...la bombilla!
Edison no la
inventó, sólo la
perfeccionó

Más de 1.000 intentos hasta conseguirlo
¿fracaso? ¿qué fracaso? Ahora se mil formas
de cómo no hacer una bombilla

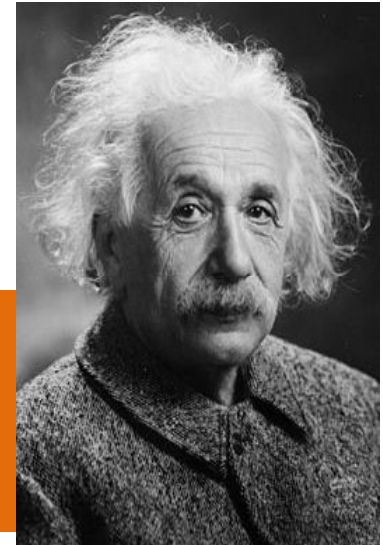
NO TUVIERON SUERTE, TUVIERON EMPEÑO Y ESO LES LLEVÓ A UN GRAN NIVEL DE CREATIVIDAD



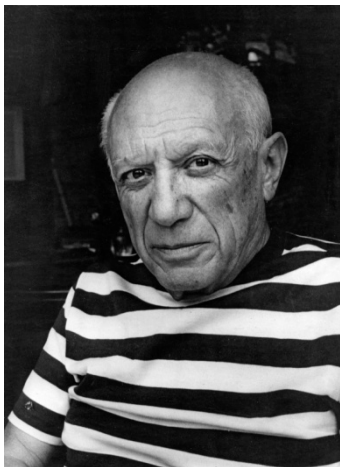
EDISON:
1093 patentes



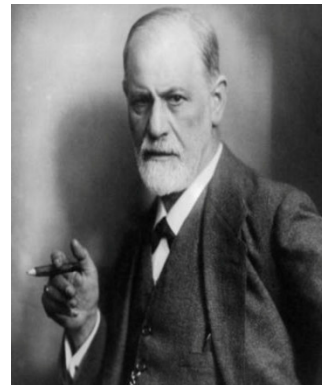
MOZART:
600 producciones
musicales (murió
a los 35 años)



EINSTEIN:
Más de 300
teorías



PICASSO:
20.000 cuadros



FREUD:
3.300 artículos

James Dyson construyó 5.127 prototipos antes de diseñar la aspiradora que le hiciera millonario.



NO EXISTE LA SUERTE

“La cultura empresarial es hoy más importante que nunca. Todas las empresas “hechas para durar” cuentan con culturas sumamente sólidas como Wal-Mart, Walt Disney, IBM, etc.”

“Si su meta es simplemente conseguir más dinero vendiendo más productos a sus clientes, usted seguramente fallará. Pero si su meta es añadir valor a sus clientes bajando el precio, ajustándose a sus necesidades, realizando entregas rápidas, aportando un mejor servicio, entonces terminará vendiendo más”.

FÓRMULA **C=C** CONSTANCIA=**C**REATIVIDAD

La palabra “SUPERACIÓN” es una de las más bonitas y especiales del castellano, no solo por su significado sino por su composición. Tiene diez letras, todas diferentes y contiene las cinco vocales. Preciosa.



**¿SE PUEDE SER
FELIZ SIN
SUPERACIÓN?
¿SIN EVOLUCIÓN?
Parece difícil**

15 RAZONES PARA EVITAR LA NEGATIVIDAD

Actitud clave: 15 creencias

- 1 No tengas en cuenta lo que te digan otros.
- 2 No te compares.
- 3 No existe la perfección.
- 4 Habrá días mejores y peores, pero es natural.
- 5 Agradecer tu salud y lo bueno que tengas (pesa más que lo negativo).
- 6 Experiencias incluyen éxitos y fracasos.
- 7 No todo es permanente, cambios habrá y debes adaptarte.
- 8 Estar equivocado te enseña a mejorar.
- 9 No te pares, que no te frene nada.
- 10 Mi felicidad es resultado de mis pensamientos: actitud la eliges tú.
- 11 Con quien paso tiempo sí importa.
- 12 Dramas y juicios evítalos. No exageres lo negativo.
- 13 La mayoría de la gente se juzga menos de lo que crees.
- 14 Puedo aportar a hacer el mundo algo mejor.
- 15 El esfuerzo merece la pena, no hay atajos..

UN BUEN LÍDER TAMBIÉN ES UN PROVOCADOR DEL CAMBIO

He aquí 9 factores primordiales para buscar ese cambio del que hablamos; y para ello he utilizado el acrónimo **FELICIDAD**, porque si estamos mal, un cambio solamente nos hará más felices.

Fiel a ti mismo en tus pensamientos.

Entusiasmo ante cualquier perspectiva.

Lidera tus ideas y ponlas en marcha.

Ignora lo que sabes que es negativo.

Cuida tu mente y tu cuerpo.

Imagina siempre lo mejor, no dejes que te invada lo no positivo.

Domina la situación y confía en ti mismo.

Ahora es el momento del cambio.

Duda de los que dicen que “esto es lo que hay y no se puede hacer más”.



SI SE ELIGE UNA ACTITUD PROACTIVA...

ANALIZA

PASADO

CREE QUE EN EL PASADO HAY EXPERIENCIAS QUE LE PROVEEN DE INFORMACIÓN VÁLIDA SOBRE LO QUE LE HA IMPEDIDO LOGRAR LO QUE DESEA

PRESENTE

ACTÚA
APRENDE DEL PASADO Y CREE QUE TIENE RECURSOS PARA LOGRAR SU FUTURO

PLANIFICA

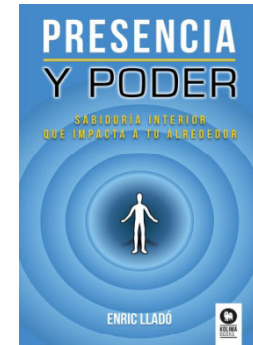
FUTURO

CREE QUE EN EL FUTURO ESTÁN LOS RESULTADOS QUE HA DECIDIDO LOGRAR EN CADA SITUACIÓN

SE SIENTE COMO UN “PROTAGONISTA” CAPAZ DE INFLUIR EN LAS PERSONAS Y EN LAS SITUACIONES. ESTÁ AQUÍ Y AHORA EN TODO MOMENTO PARA DESDE EL PRESENTE CAMBIAR LAS COSAS

El centro

Podemos definir el centro como un estado interno de máxima capacidad personal que nos coloca en la posesión óptima para influir y ejercer el control.



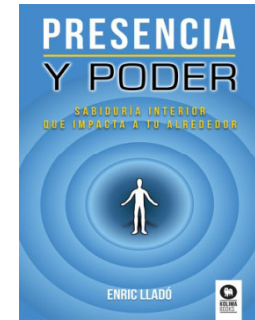
Desde el centro nuestra presencia alcanza en silencio su mayor profundidad y su máximo poder. Esto es así porque, como veremos más adelante, el centro es un estado generador de:

- Equilibrio.
- Orden.
- Influencia.
- Energía.

Estas cuatro propiedades del centro son las que te llevan precisamente al poder personal, al control.



Un rey poderoso con su espléndida corona. Como una pirámide invertida, las puntas se abren hacia arriba, hacia el cielo, para recibir su poder real, para captar la energía y se cierran hacia abajo para concentrar ese poder en el centro de su persona.



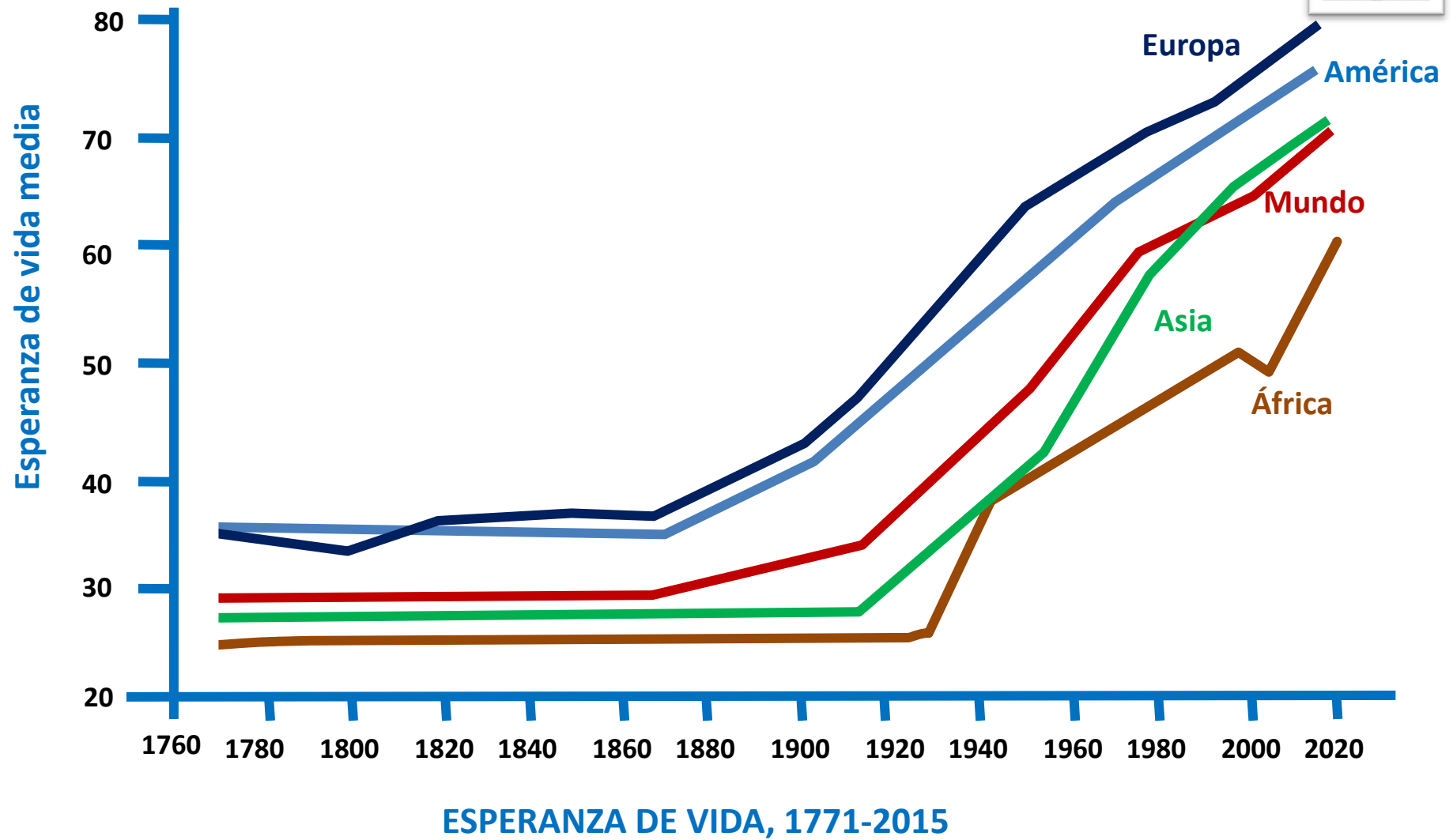
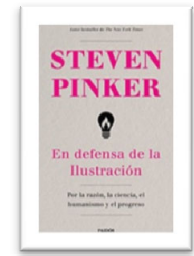
Una persona desorganizada no puede evitar generar problemas a su alrededor, impactando negativamente en los demás. Llegar tarde, no es capaz de respetar el tiempo de los otros, se olvida de determinados asuntos, se equivoca, genera falsas expectativas, no cumple con los compromisos y trabaja con poca calidad.

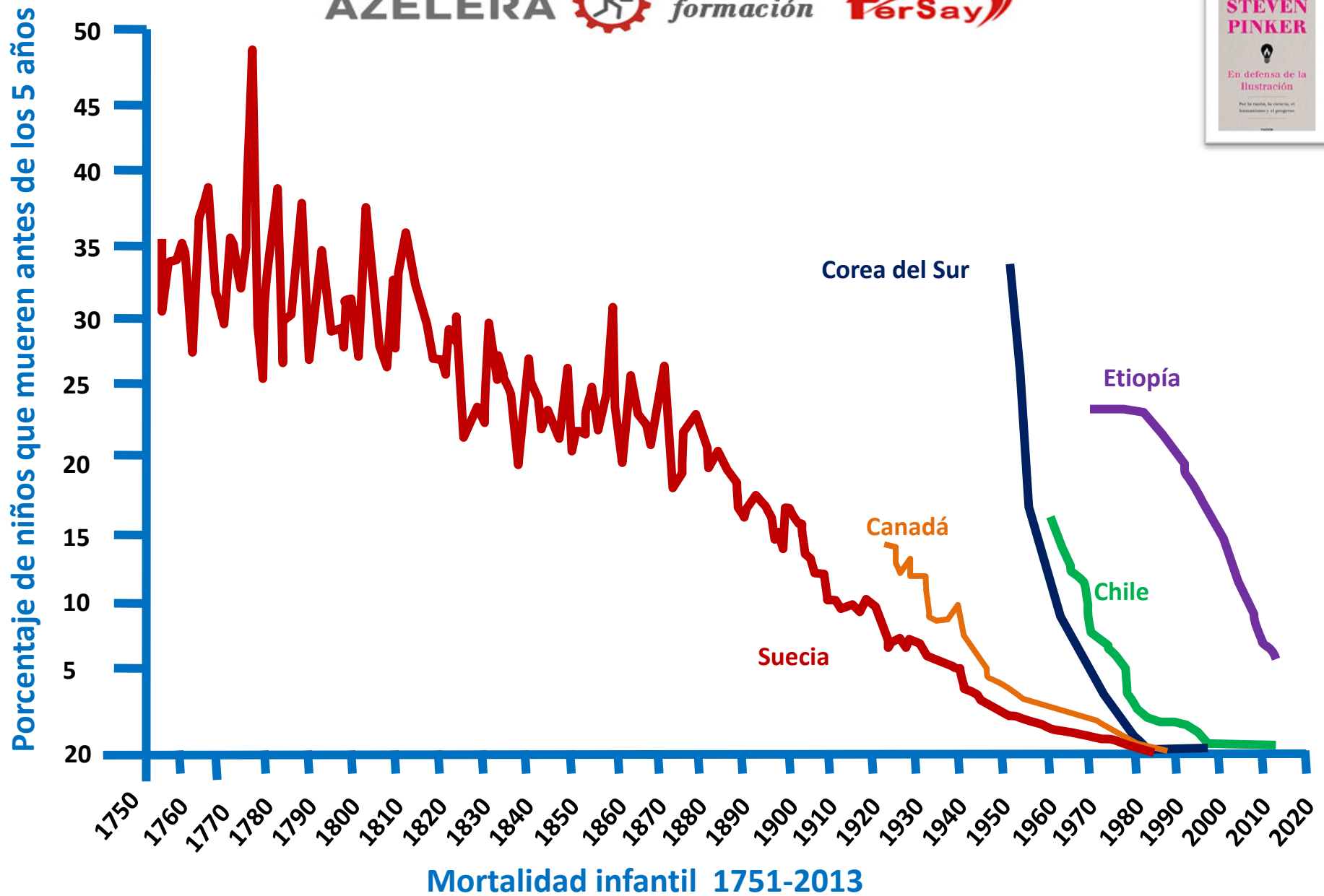
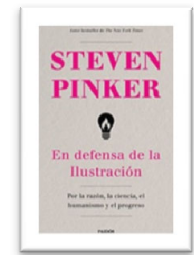
Genera complejidad, tareas adicionales. Como le va mal y tiene tantas cosas que hacer, siempre va con prisas. Nunca tiene tiempo. Se convierte en un obstáculo para los demás... Y así es como se percibe su presencia.

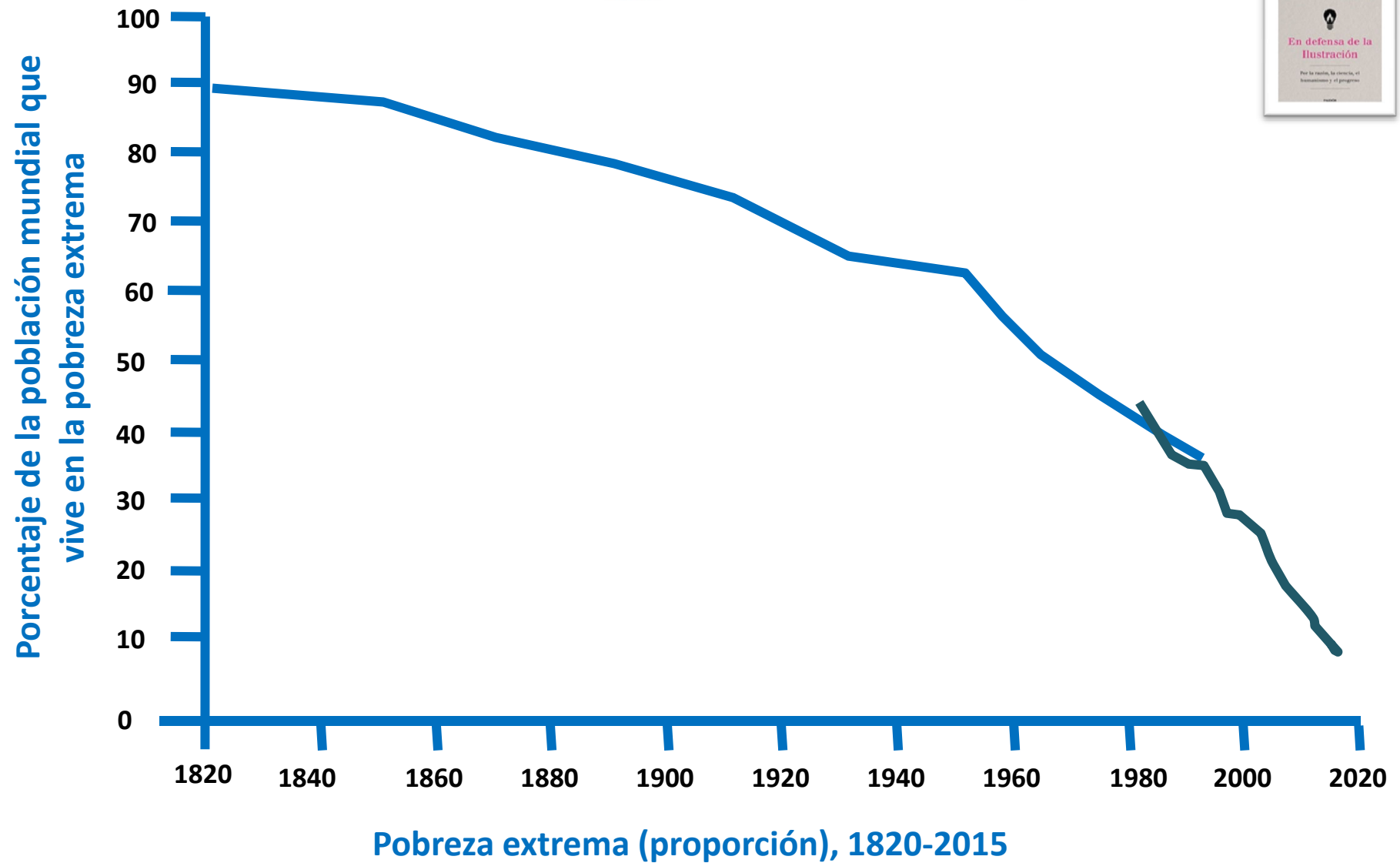
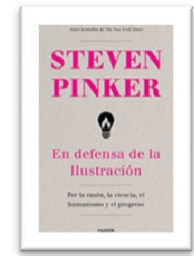
Una persona bien organizada, en cambio, genera confianza porque cumple sus compromisos, es puntual, respeta el tiempo de los demás, aporta tranquilidad, simplifica las tareas, a veces incluso las de los demás, soluciona los problemas antes de que ocurran y se convierte en una ayuda.

Como es una persona previsor, normalmente es rica en tiempo y, como tiene tiempo, suele estar tranquila. Todo esto lo contagia a los demás y ese es el sello de su presencia.

El sistema quiere hacerte creer que cuantas más responsabilidades tengas, cuantas más actividades sociales realices, cuanto más salgas, cuantos más viajes realices, más feliz serás.









REFLEXIONES DEL DR. MARIO ALONSO PUIG

¿Quieres ser feliz en el trabajo?

Necesitas estas 3 cosas
(+ formación)

- Inspiración
- Convicción
- Entrenamiento

El origen del estrés es el descontrol de tu vida.

Recuperar el valor de la persona (no solo lo material).

Hay que saber estar en el aquí y el ahora.

La depresión es el ataque contra ti mismo.

El silencio es necesario (no es malo el sonido, sino el ruido).

La eficiencia en el trabajo requiere de una cierta tensión pero limitada.

Demasiada tensión interior lleva a hacerte daño.

El recogimiento/silencio es vital para equilibrarse.

Curioso experimento, “Efecto Pigmalión”: tratar a niños como que son muy buenos mejorarán notas, lo contrario empeorarán.

REFLEXIONES DEL DR. MARIO ALONSO PUIG



Lo más importante es como tratas tú a los demás.

No vivir con el envoltorio, sino con lo auténtico, lo interno.

Felicidad no es:

- Comodidad
 - Confort
 - Seguridad
 - Control
 - Reconocimiento
 - Status
 - Pertenencia
- Esto es bienestar,
no felicidad

Los vacíos del ser no se rellenan con el tener.

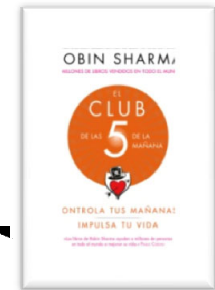
Preferimos lo malo conocido que lo bueno por conocer.

Bienestar subjetivo es lo que colma los sentidos.

La felicidad colma el corazón.



EL CÍRCULO HEROICO HUMANO



REINVENTARSE ES...

R ompe paradigmas.

E ntiende el entorno.

I nténtalo de forma diferente.

N o te desanimas

V ence los temores

E nfrenta los desafíos

N o te des por vencido

T ransforma amenazas en oportunidades

A fronta positivamente el cambio

R econoce tus avances

S upérate a ti mismo

E nseña a los demás



Mantén tu atención en el presente

Invoca a la confianza

No juzgues y vive la experiencia

Deshazte del apego

Fomenta la paciencia

Une mente, cuerpo y emoción

Libera tu mente de principiante

No eres lo que piensas

Entrégate a la aceptación

Sintoniza tu respiración

Sé comprensivo contigo y con los demás

**“VIVIMOS EN UN MUNDO
DONDE EL FUNERAL IMPORTA
MÁS QUE EL MUERTO,
LA BODA MÁS QUE EL
AMOR Y EL FÍSICO
MÁS QUE EL
INTELECTO.
VIVIMOS EN
LA CULTURA
DEL ENVASE,
QUE DESPRECIA
EL CONTENIDO”.**



LA VIDA ES... SEGÚN LA MIRE





La piedra

El distraído tropezó con ella.
El violento la utilizó como proyectil.
El emprendedor construyó con ella.
El campesino cansado la usó como asiento.
Para los niños fue un juguete.
David mató a Goliat, y Miguel Ángel
le sacó la más bella escultura.
En todos los casos, la diferencia
no estuvo en la piedra, sino en la persona.
No existe piedra en el camino que no puedas
aprovechar para tu propio crecimiento.

- Antonio Pereira (Aponi) -

Nada te puede dar la paz, excepto tú mismo. Nada te puede dar la paz, excepto el triunfo de los principios

“Juzga tu éxito por lo que tuviste que renunciar para obtenerlo”. Dalai Lama

“Perdona a los demás, no porque merecen el perdón, sino porque tú mereces paz”

Para llevar a cabo una acción positiva debemos desarrollar una visión positiva

Todo lo que no entrenes, no lo alcanzarás

No es posible ser feliz si te pasas la vida frustrado por circunstancias que no puedes cambiar

ALGUNAS FRASES RELACIONADAS

La vida es linda, lo malo es que algunos confunden lindo con fácil

No nos falta valor para emprender ciertas cosas porque son difíciles, sino que son difíciles porque nos falta valor para emprenderlas

Debes elegir entre comodidad o felicidad

Cuando uno pide que llueva no puede quejarse luego del barro

Ser bueno no es sinónimo de ser idiota. Ser bueno es una virtud que algunos idiotas no tienen

**¿Quien me va a impedir alcanzar mis sueños?
Alguien que no se anima a pelear por los suyos**

Un pájaro posado en un árbol nunca tiene miedo a que la rama se rompa, porque su confianza no está en la rama, sino en sus alas

A eso de que tus pies se cansen de caminar no lo llares fatiga acumulada, sino perseverancia

Creamos en nosotros mismos y llegará el día en que los demás no tendrán otra alternativa que creer en nosotros

**SI EXAGERÁRAMOS
NUESTRAS ALEGRÍAS
COMO LO HACEMOS CON
NUESTRAS PENAS,
NUESTROS PROBLEMAS
PERDERÍAN TODA SU
IMPORTANCIA**

**HAY DOS MANERAS
DE DIFUNDIR LA
LUZ: SER LA
LÁMPARA QUE LA
EMITE O EL ESPEJO
QUE LA REFLEJA**

**TÚ ERES
EL CIELO,
TODO LO
DEMÁS ES
METEOROLOGÍA**

**QUIEN EN LA
ACTITUD SE
ESMERA,
OBTENDRÁ
RESULTADOS DE
PRIMERA**

**EL PROBLEMA DE
CONTAMINACIÓN
MAYOR QUE
ENCARAMOS HOY
EN DÍA ES LA
NEGATIVIDAD**

**NO BUSQUES
CUENTOS CON
FINAL FELIZ,
SINO SER FELIZ
SIN TANTO
CUENTO**

EL SECRETO NO ES
CORRER DETRÁS DE
LA MARIPOSA, ES
CUIDAR EL JARDÍN
PARA QUE ELLAS
VENGAN HACIA TI

VE A POR ELLO
AHORA. EL FUTURO
NO ESTÁ
PROMETIDO A
NADIE

LA ÚNICA FORMA
DE MEJORAR EL
MAÑANA ES
SABER QUE
HICISTE MAL HOY

SI ACEPTAS UNA CREENCIA LIMITANTE,
ENTONCES SE CONVERTIRÁ EN UNA
VERDAD PARA TI

SI LLORAS POR NO VER EL SOL,
LAS LÁGRIMAS NO TE DEJERÁN
VER LAS ESTRELLAS

Si algún día
la tristeza
te hace
una invitación
dile que ya tienes
un compromiso
con la alegría
y que le serás fiel
toda la vida!!!
Pon Una Mafalda En Tu Vida



Enseñarás a volar

Madre Teresa de Calcuta

"Enseñarás a volar, pero no volarán tu vuelo.

Enseñarás a soñar, pero no soñarán tu sueño.

Enseñarás a vivir, pero no vivirán tu vida.

Sin embargo... en cada vuelo, en cada vida, en cada sueño;
perdurará siempre la huella del camino enseñado."



- Te amo
- ¿cómo sabes que es amor?
- Porque pienso en ti y no puedo respirar.
- Eso es ASMA
- Bueno entonces te asmo...

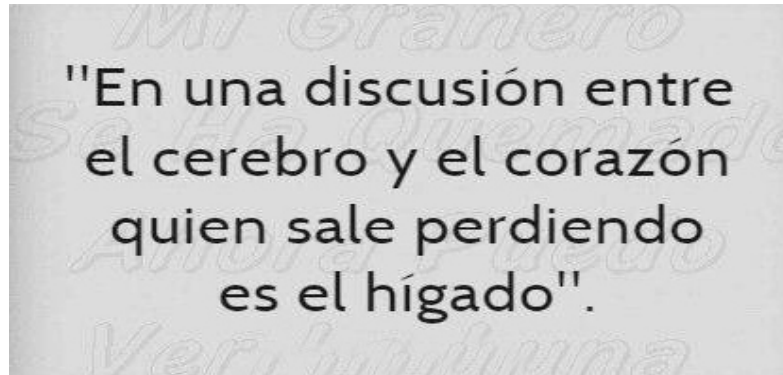
HOY CELEBRAMOS EL DÍA DE “LA TECNOLOGÍA”



HOY CELEBRAMOS EL DÍA DE “LA FELICIDAD”



**HOY CELEBRAMOS EL DÍA
DE “LA SALUD”**



**HOY CELEBRAMOS EL DÍA
DE “LA DECISIÓN Y EL DESEO”**



**HOY CELEBRAMOS EL DÍA
DE “LA EFICIENCIA”**



MALETAS CON LAS QUE **NO DEBES CARGAR:**



No dejes que se muera
el sol, sin que hayan muerto tus
rencores

De joven tenía muchos sueños,
pero dormía bien, ahora tengo
mucho sueño, porque duermo mal

La paz no es algo que desees, es
algo que creas, algo que haces,
algo que eres y algo que regalas

El último en
soñar... que
apague la
luna

Me gustas más que
encontrarme dinero
en los pantalones

“Hay gente que, cuanto más haces por ellos, menos hacen por sí mismos”

Ama la vida que tienes para poder vivir la vida que amas

Los amigos falsos son como las sombras: solo nos siguen cuando brilla el sol

Estoy convencido de que la gente que avanza es la gente que se esfuerza más que el promedio.

Madrugan, estudian más, trabajan más.

Esa gente no tiene suerte...

TIENE DISCIPLINA.

- Denzel Washington

LA GESTIÓN DEL EQUILIBRIO DEL NIVEL DE TENSIÓN ACEPTABLE EN CADA MOMENTO ES UNA DE LAS PRIORIDADES DE UN BUEN LIDERAZGO

¿Se trata de sobrevivir en la empresa? **SÍ**

¿Se trata de alcanzar el éxito? **SÍ**

¿A cualquier precio? **NO**

¿Siendo felices en la empresa? **OBJETIVO MÁS VALIOSO**

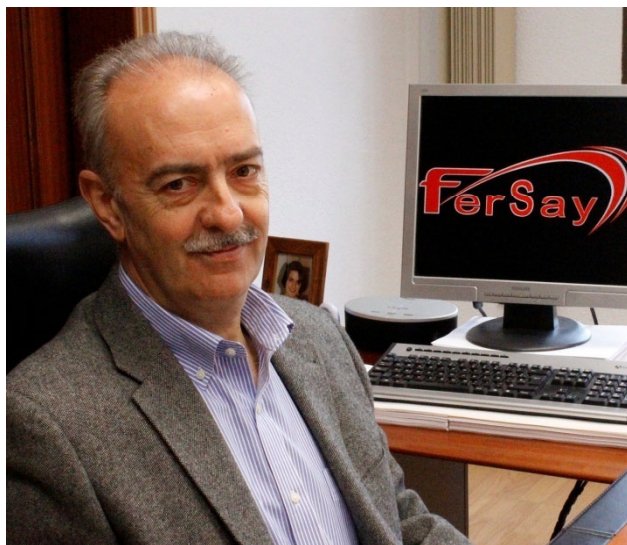
...recuerda
cada día, que
solo hay una
razón para no
triunfar,
y es...

...todo lo
demás es
cosa tuya!!!

... no haber nacido



Ayuntamiento de
TORREJÓN DE ARDOZ



**MUCHAS
GRACIAS**

JOSE CARRASCO

BLOG: <http://www.josecarrascolopez.com>



jcarrasco@fersay.com

azeleraformacion@fersay.com

