1.1 Tu nivel de BIENESTAR

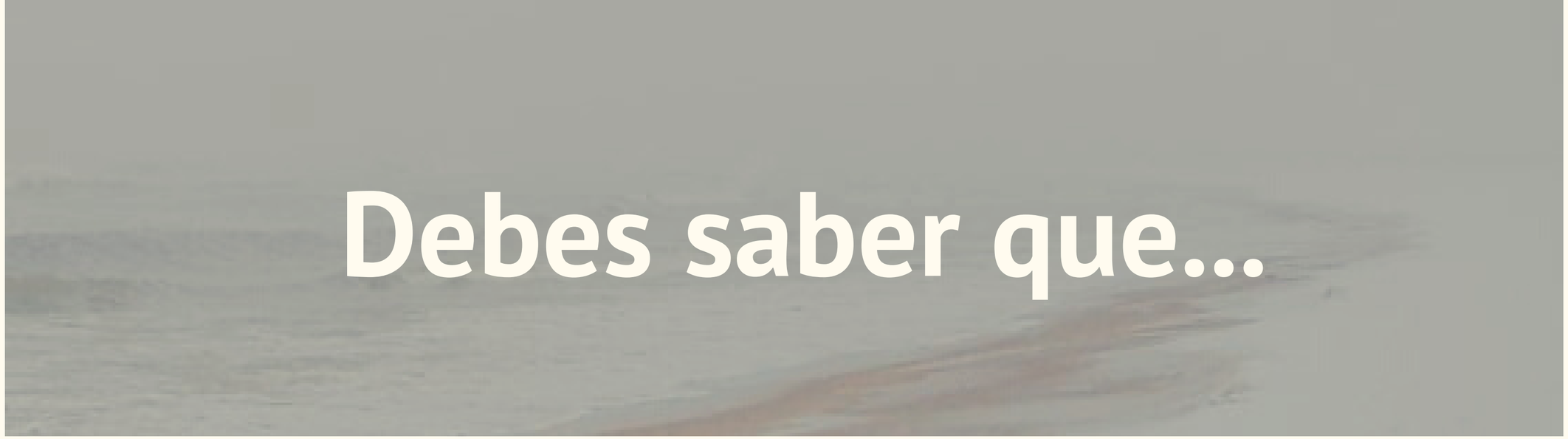
Debes saber que...

- El objetivo principal de este curso que hoy empiezas es darte algunas herramientas para que Cuides de ti
- Que adquieras unos hábitos que te permitan transformar este deseo en una realidad
- Y que se mantenga en el tiempo
- En definitiva, mejorar tu Bienestar

Párate y apunta...

Piensa en el nivel de bienestar que tienes ahora y puntúa del 0 al 10 en qué lugar está.

Reflexiona y anota en un papel: ¿cómo podría mejorar? ¿qué podría hacerte más feliz? (más tiempo, más dinero, más flexibilidad en el trabajo, más salud, más espacio...)



Debes saber que...

Nos equivocamos

Cuando buscamos la Felicidad "fuera": en cosas, situaciones, futuro...

No se encuentra

Sino que se construye. Está dentro de nosotros

No son los otros

Somos nosotros: los demás no nos la pueden dar o quitar

Sobre la Felicidad

La Felicidad es la sensación de que nuestra vida es buena, que tiene sentido y vale la pena, además de experimentar alegría cuando somos felices.

Es totalmente subjetiva: solo nosotros podemos decir si somos felices o no...

Felicidad es lo mismo que Bienestar

Mitos sobre la Felicidad

Está ahí fuera

No es cierto: es un estado mental, una manera de percibirnos a nosotros y al mundo. A pesar de que nos parezcan muy significativos, los acontecimientos de nuestra vida solo inciden en un 10% sobre lo felices que nos sentimos.

Seré feliz si...

Los cambios en las circunstancias inciden muy poco en nuestro bienestar (10%). Nos ADAPTAMOS ante las circunstancias, sean positivas o negativas.

Nacemos felices

No podemos cambiar el “valor de referencia” para la felicidad (genética). Pero sí nuestro nivel de felicidad. Nuestros genes no determinan ni nuestra experiencia vital ni nuestra conducta. Todo lo contrario: podemos mejorar nuestra felicidad a través de las cosas que hacemos.

Para qué es importante ser feliz

Para sentirnos bien

Al sentirnos más felices aumentan nuestras sensaciones de alegría, satisfacción, amor, orgullo y respeto.

Para tener más energía

Mejora el sistema inmunitario, la dedicación al trabajo, a los demás y nuestra salud física y mental. Reforzamos nuestra sensación de confianza y autoestima.

Para los demás

No sólo nos beneficiamos a nosotros mismos, sino a nuestra pareja, a nuestra familia y a nuestra comunidad.

Recuerda

Para cuidar de tu hijo/a, tú tienes que estar bien

¿cual es tu nivel de Bienestar?

¿Que puntuación te has dado en el ejercicio que te he propuesto?

¿Qué podría hacerte más feliz a ti?

¿Qué te falta?

Quizás pienses que...

- Es difícil estar bien cuando uno de tus hijos tiene alguna dificultad.
- Y cuando además de cuidar de tu hijo/a tienes otras muchas cosas...
- Pero es importante que te des cuenta que

La vida es difícil

No solo para tí...

Todos sufrimos en algún momento dolor físico o emocional.

Tu no eres diferente

Pero si...

Tener un hijo con discapacidad complica mucho las cosas