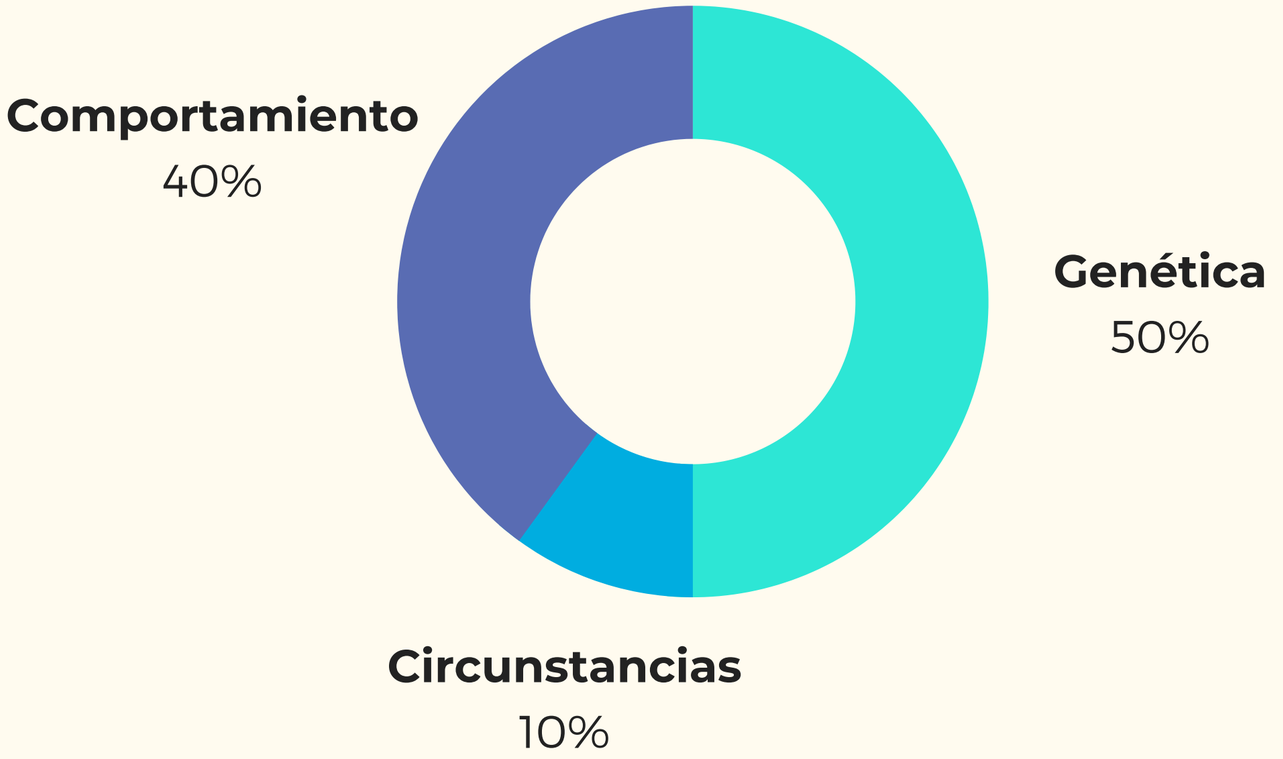
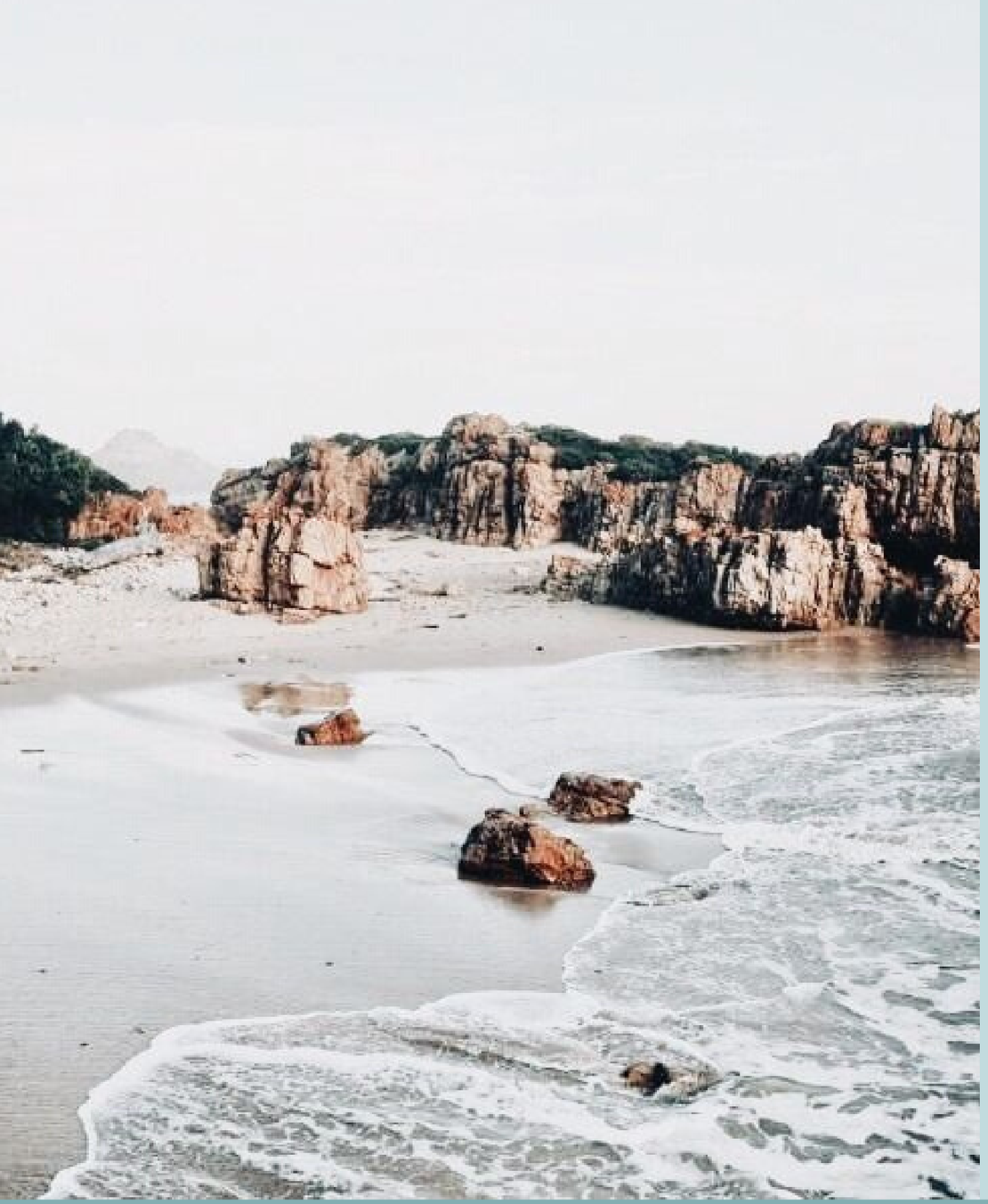
1.2 Lo que cuentan las INVESTIGACIONES

Las investigaciones dicen

que el origen del Bienestar de cada persona está determinado por...

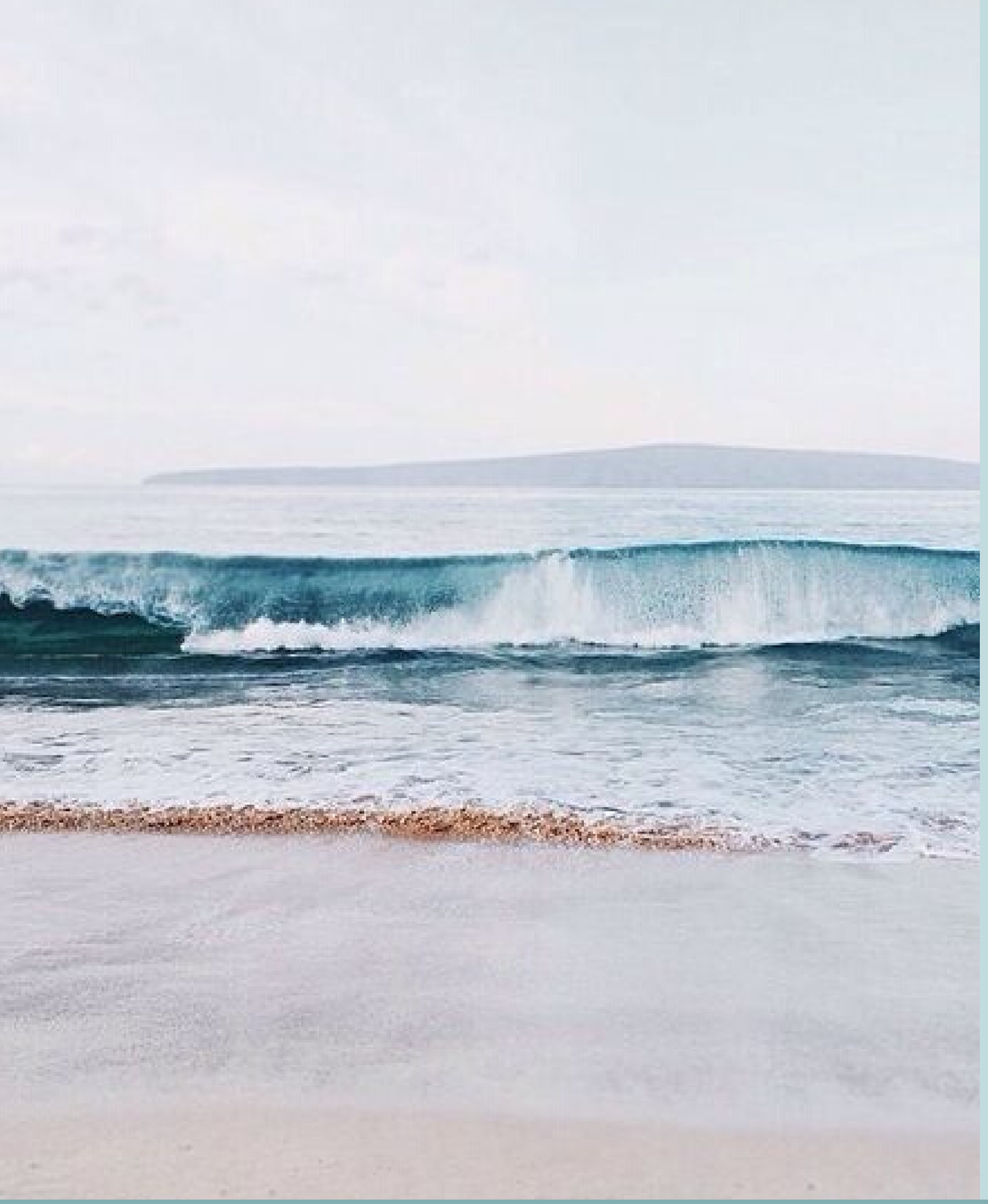




50%
Genética

No podemos cambiar el “valor de referencia” para la felicidad (genética). Pero sí nuestro nivel de felicidad.

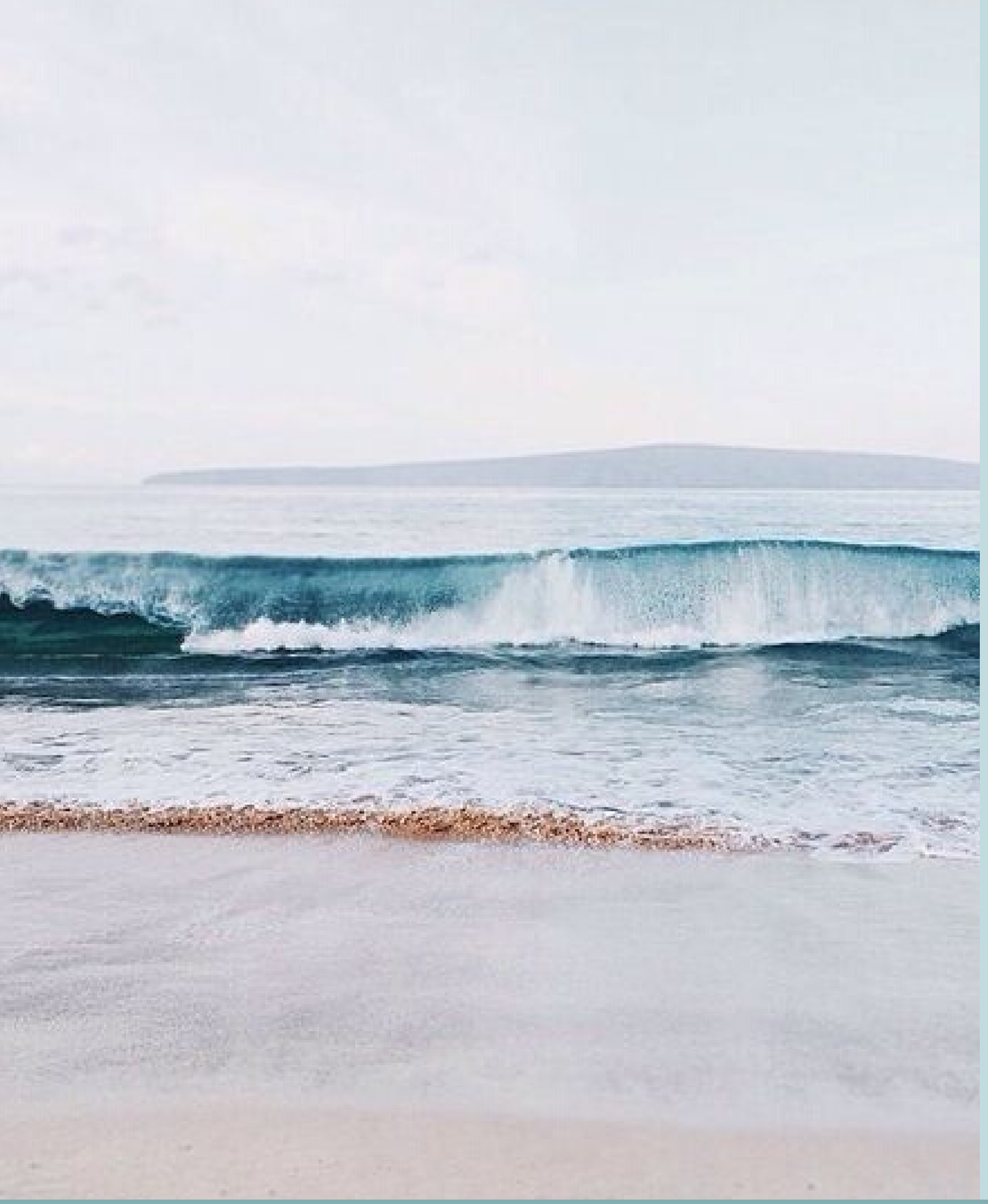
Nuestros genes no determinan ni nuestra experiencia vital ni nuestra conducta. Todo lo contrario: podemos mejorar nuestra felicidad a través de las cosas que hacemos.



10% Circunstancias

A pesar de que nos parezcan muy significativos, los acontecimientos de nuestra vida solo inciden en un 10% sobre lo felices que nos sentimos.

Nos ADAPTAMOS a las circunstancias: sean buenas o malas



40%
Comportamiento

Lo que yo hago con lo que me ocurre: cómo lo interpreto y cómo actúo al respecto.

MI ACTITUD

Conclusión

Para incrementar nuestro nivel de BIENESTAR debemos actuar sobre el 40%.

No hay Felicidad sin acción: la fuente de la felicidad se puede encontrar en tu manera de comportarte, en lo que piensas y en los objetivos que te propones cada día de tu vida

Aunque NO ES FACIL...

No nacemos para ser felices, sino para sobrevivir

Así...

Las malas experiencias se pegan a nuestra mente como el VELCRO y las malas como el TEFLON.

Mejorar el nivel de Bienestar es posible, aunque requiere un esfuerzo.