

# 1.3

## Ingredientes del BIENESTAR



# 12 claves

1. Expresa gratitud
2. Desarrolla tu optimismo
3. No te compares
4. Cultiva la bondad
5. Cuida de tus relaciones
6. Afronta las dificultades
7. Perdona
8. Haz cosas que te gusten
9. Disfruta de las pequeñas cosas
10. Hazte un Plan
11. Cuida de tu cuerpo
12. Practica la espiritualidad

# 1. Gratitud

- En realidad, tenemos el triple de experiencias positivas que negativas, pero nuestro cerebro tiene tendencia a fijarse en lo que es negativo. La gratitud es el antídoto a esta tendencia
- Agradecer significa darse cuenta
- Es Valorar todo lo que tenemos

## PRACTICA

Tienes una hoja de ejercicios donde puedes hacer una lista de mínimo 10 cosas por las que te sientes agradecido/a

## 2. Optimismo

- Se trata de mirar el lado bueno de las cosas de manera intencionada (más que en lo malo)
- Puedes ser optimista respecto al presente y al futuro
- No se trata de enañarse, sino decidir como quiero ver el mundo

### PRACTICA

Tienes una hoja de ejercicios donde puedes redactar tu mejor futuro, el que te gustaría tener dentro de 5 o 10 años, por ejemplo.

# 3. Evita comparaciones

- Compararse es casi inevitable, lo hacemos para animarnos o para felicitarnos, pero deja a los otros en mal lugar. Nos desconecta de ellos.
- Compararse con otros lleva a la envidia y no se puede ser envidioso y feliz a la vez.
- Es mejor alegrarse por los demás

# 4. Cultiva la Bondad

- ...o la AMABILIDAD
- Es bueno para quien la practica y para el que la recibe
- Nos conecta con los demás

# 5. Cuida de tus relaciones

- Hay una relación directa muy clara entre relaciones y Bienestar.
- La clave está en cuidar de nuestras relaciones, dedicarles tiempo.
- Tener una buena red de apoyo es fundamental para las familias con hijos con necesidades especiales.

# 6. Afronta las dificultades

- Todos tenemos dificultades en un momento u otro de nuestra vida.
- Antes de afrontar deberíamos diferenciar entre lo que está en nuestra mano resolver y lo que no.
- Si puedes hacer algo "hazlo"
- Si no sabes como recuerda como lo hiciste antes
- O busca ayuda si no puedes sola/o



# 7. Perdona

- Ante una situación dolorosa reaccionamos de manera negativa: evitando o "atacando" a quien nos hizo daño.
- La única manera de acabar con estas reacciones es perdonar.
- El perdón no es reconciliación, ni justificar, ni negar el daño.
- Es algo que haces por Ti, no por la otra persona
- Perdonar es comprender

## PRACTICA

Tienes una hoja de ejercicios donde puedes redactar tu "carta de perdón" si quieres. Es para tí, no la tienes que enviar a nadie.

# 8. Fluye

- Fluir es estar "dentro" de algo, absolutamente concentrados y sin conciencia del paso del tiempo o de ti mismo/a.
- Esta sensación nos "carga pilas"
- Deberías tener muy claro con qué fluyes tu y hacerlo!

# 9. Disfruta

- De las pequeñas cosas, del momento presente
- De lo que ocurrió en el pasado y de lo que está por venir.

# 10. Hazte un Plan

- Las personas felices tienen un proyecto
- se esfuerzan por conseguir sus objetivos
- Saber "donde voy" es muy importante para darle sentido a la vida.
- Nos aporta sensación de "control"

# 11. Cuida de tu cuerpo

- Descansa
- Respira
- Muevete

# 12. Cuida de tu alma

- Tener una creencia religiosa ayuda mucho en momentos de dificultad
- Ser una persona con inquietudes espirituales también
- Espiritualidad es trascender, buscar el sentido de la vida a través de algo más grande que yo mismo.



# Conclusión

El Bienestar tiene muchos ingredientes.

En este curso te ayudaré a descubrir cuáles deberías priorizar tu y también desarrollaremos algunos con más detalle.

# ESTA SEMANA

1

EJERCICIO: te propongo que escojas 2 de las 12 claves para el Bienestar y practiques esta semana

2

LECTURA: te recomiendo el artículo que te adjunto: una entrevista a Sonja Lyubomirsky

3

LIBRO: "LA CIENCIA DE LA FELICIDAD". Sonja Lyubomirsky. Editorial Urano