

Espar Coach

# Esperando Robbins

El Magazine Multimedia

## La Felicidad



▼ ¡Nueva Edición!

# ESPECIAL NAVIDAD

## La Felicidad

### Contenido

testi sono a cura della Direzione  
Didattica Hi-Performance

### Proyecto Editorial

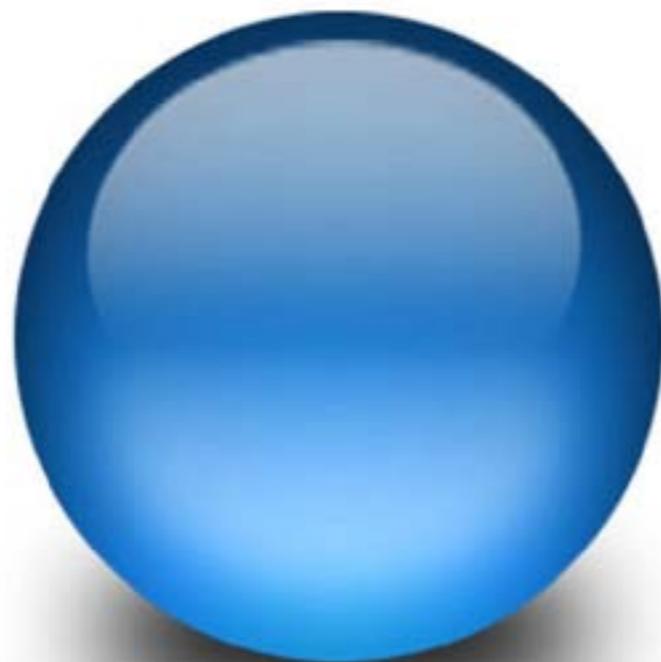
Progetto editoriale, grafica e adattamento testi  
a cura di Stefania Baldassarri

### Redacción:

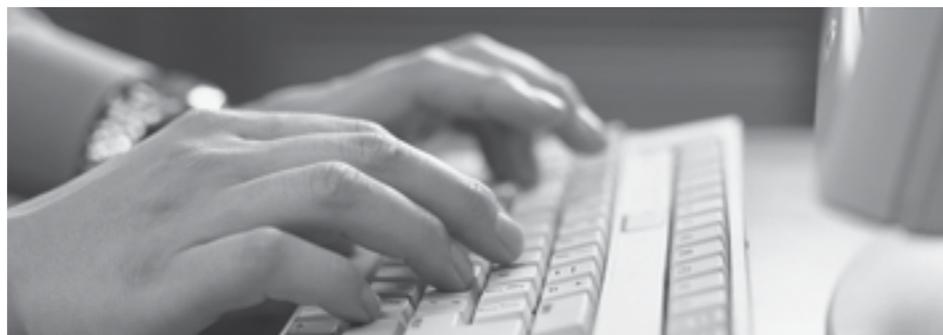
Coordinamento interno: Maria Giulia Luciani

**Traducción al español: Isabel Sales**  
**info@espaicoach.net**

Autorizado por Hi\_Performance



# REDACCIÓN



Editorial

*¡Queridos amigos, bienvenidos!*

El nuevo ciclo de nuestro magazine parte en  
aras de novedad.

En cada número abordaremos un tema  
cercano al mundo de la formación mediante  
profundizaciones, entrevistas y consejos de  
expertos. Además, haciendo clic sobre los  
contenidos multimedia, vosotros podréis  
elegir cuándo y qué profundizar. En este  
número hablamos de felicidad, un estado  
emocional que quisiéramos que estuviese  
presente en nuestra vida, cada día. Reciente  
es la noticia de que en el Reino Unido, el  
primer ministro Cameron ha propuesto  
medir el progreso no sólo en términos de  
PIB, sino también **mediante el estado de  
bienestar y serenidad de los ciudadanos.**

Como testimonio de la importancia que hoy  
damos a esta "emoción", en las páginas que  
siguen hablaremos de un estudio que ha  
implicado a tres profesores de prestigiosas  
universidades americanas para saber qué  
se esconde detrás de la felicidad y como  
es posible cultivarla día tras día... hasta  
descubrir cuál es la fórmula exacta de la  
felicidad. La última parte del Magazine, se  
ha dedicado a 2 entrevistas especiales: la

**Doctora Puja Cristina** y el **escritor Omar  
Falworth** que son nuestros invitados  
de excepción. A ellos les hemos pedido  
algún valioso consejo para alcanzar la  
felicidad más profunda y duradera. Y para  
terminar, queremos involucraros también  
a vosotros. Cada magazine representa para  
nuestro equipo un desafío y una nueva  
aventura. Creemos firmemente que la  
puesta en común y el uso compartido de  
ideas y de objetivos son dos ingredientes  
indispensables para crecer y para mejorar.  
**Por eso, os invitamos a escribirnos  
para proponernos nuevos temas,  
ideas o reflexiones.** Nuestra redacción  
responderá con placer. Esperamos que  
nuestro magazine pueda ser un estímulo  
para todos vosotros e abriros en las puertas  
de la verdadera felicidad.

¡Buena lectura!

Mody Acampora - Isabel Sales

## ¿CUÁLES SON LOS INGREDIENTES

# de la FELICIDAD ?



EL TEMA DEL MES

# ¿EXISTE UNA **RECETA** PARA SER FELIZ?

*O ¿es sólo cuestión de suerte?*

La felicidad es el primer deseo de la mayoría de nosotros. Muchas personas piensan que la felicidad proviene del éxito, de la acumulación de riqueza, por tener salud y tener relaciones duraderas.

Seré feliz cuando... tenga un coche nuevo, la casa más grande, la compañera ideal, cuando disfrute más a mis amigos, cuando adelgace, cuándo, cuándo...".

Es un fuerte condicionamiento social y cultural creer que una hermosa casa, una carrera en ascenso y un gran amor son sinónimos de una vida feliz.

En realidad éxito, riqueza, salud, relaciones son una consecuencia de la felicidad, no la causa. ¿Cuántas personas conocemos que tienen todo esto y sin embargo no son felices?

Ahora piensa en las ocasiones en las que tú te has sentido feliz.

Puede ser al regresar de unas espléndidas vacaciones, por las felicitaciones del tu jefe, tras un reencuentro con los amigos

**¿qué sucede?**

¿Crees que la felicidad esta hecha sólo de momentos que poco después **desaparecen**, o piensas que es un estado emocional que puede **ser eterno?**

*Crecimiento*

*Una cosa es cierta: ¡no sirve la varita mágica para ser felices!*

# Esta es la Formula:

*Felicidad =*  
*Set point cerebral*  
*+ Condiciones de vida*  
*+ Actividad voluntaria*

En los últimos años psicólogos e investigadores han efectuado numerosos estudios sobre este tema. En el pasado se hablaba de cómo curar la infelicidad; ahora que ha crecido el interés por el bienestar y la prevención, ha crecido también el interés por «cómo» alcanzar la felicidad.

**En particular, los profesores de la universidad de Illinois y de Pensilvania Sonya Lyubomirsky, Ed Diener, Martin Seligman,** han descubierto la que en muchos casos llaman la fórmula de la felicidad.

Según estos expertos la felicidad

es la suma de Set point cerebral + condiciones de vida + actividades voluntarias.

Examinemos la fórmula más en detalle, mediante el análisis de los 3 elementos sustanciales.

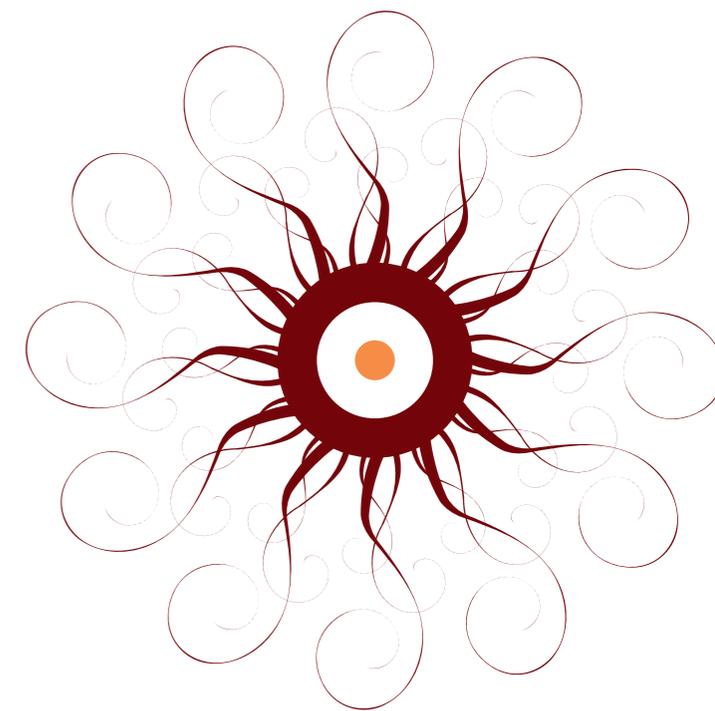
# 1

IL

## SET POINT CEREBRAL

Representa el 40% sobre de la fórmula y determina como “naturalmente” somos felices. Es un factor que se **transmitió genéticamente** y a menudo está vinculado a la infancia. En síntesis: si tu ADN esta predispuesto a ser infeliz, al crecer, tu mente desarrollará un mecanismo que te hara ver en cada situación un problema, y esto te hará aún más infeliz. Al contrario, si desde pequeño te enseñan a interpretar la vida de manera constructiva, verás los problemas como oportunidades. **El Set point cerebral no es algo que nos “etiquete” para siempre.**

Según los autores en efecto, mediante instrumentos tales como la **terapia cognitiva**, Podemos “hacer feliz” nuestro Set point cerebral. Se trata de convertir nuestras creencias limitantes **“Soy desgraciado, todos están en mi contra”** en pensamientos positivos y reales del tipo: **“Quizás en el pasado he sido una víctima pero esto no quiere decir que lo vaya a ser siempre”**. En síntesis, estos instrumentos pueden hacer nuestra mente más favorable y receptiva a los hábitos constructivos y a la felicidad.



# 2

LAS

## CONDICIONES & ESTILO DE VIDA

El segundo factor que determina la felicidad de cada uno de nosotros está ligado a las condiciones de vida, o al estilo de vida que llevamos.

Como todos nosotros queremos mejorar la calidad de nuestra vida, damos por sentado que mejorar las condiciones de vida, en los términos de bienestar y riqueza nos hará felices.

**Sorprendentemente este segundo factor, vinculado a los aspectos más tangibles de la vida, afecta a la felicidad sólo entre el 7% - 12%.**

Es como decir: no todas las personas que nos parecen satisfechas y felices porque llevan una vida envidiable, son realmente felices.

En concreto, el primer resultado que ha aflorado es que, una vez que se cumplen las necesidades primarias, conquistando mayor bienestar, las personas obtienen una felicidad sólo temporal.



### MÁS ALLA DE LO MATERIAL

Imagina que siempre has tenido un coche normalito. Luego, tu situación económica mejora y compras por fin el coche de tus sueños. Inicialmente esto te hará feliz... muy feliz, pero después de un tiempo te acostumbrarás a llevar el "**coche deseado**" y pronto volverás al estado en el que estabas antes de comprar el coche tan deseado.

En otras palabras, la felicidad no dura mucho porque pasa a ser hábito cuando está vinculada a los aspectos materiales de nuestra vida.

También algunos estudios efectuados sobre "afortunados" ganadores de la **lotería** confirman esta teoría. Los ganadores, inicialmente se encuentran en el séptimo cielo, después de un año han regresado al estado emocional en el que estaban antes de ganar, y pasados 5 años, en algunos casos, han visto **empeorar su propia condición** porque han sido afectados por sentimientos de estrés e insatisfacción.

Con esto no queremos por supuesto desearte una vida de sufrimiento y privaciones ;-) ... pero si invitarte a reflexionar.

Lo importante es conquistar fama y éxito con la conciencia de que **la felicidad profunda y duradera va mucho más allá**

*Pero entonces ¿cuál es el factor decisivo para la felicidad?*

3

LAS  
**ACTIVIDADES  
VOLUNTARIAS**

Según los expertos, casi el 50% de la fórmula depende de las actividades voluntarias, es decir, de lo que espontáneamente elegimos pensar y hacer cada día. Somos nosotros los que elegimos ser felices. Somos nosotros los que elegimos hacer las cosas que nos enriquecen y nos hacen sentir “vivos” o las que nos debilitan.

Si, precisamente, la felicidad es tu elección... ¿estás sorprendido? ;-)

**El primer paso a dar es pensar en todas las cosas que te hacen estar bien.**

**Enumera al menos 7 aquí abajo:**

- 1).....
- 2).....
- 3).....
- 4).....
- 5).....
- 6).....
- 7).....

¿Cuáles son tus pasiones más auténticas, capaces de influir en tu estado emocional de manera positiva y duradera? Una vez que has identificado tu personal fuente de felicidad, puedes cultivarla diariamente, **estimándola mediante simples pensamientos y acciones.**



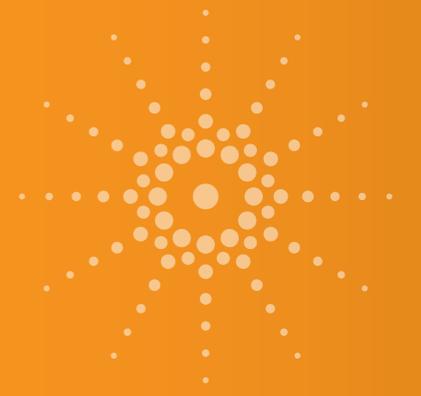
RECUERDA:

Ahora que sabes cómo..

**¡ACOSTÚMBRATE  
A SER FELIZ!**

*Esto no quiere decir que de hoy a mañana  
serás feliz, pero si cada día , aprendes a  
reservarte un poco de tiempo para dedicarlo  
a tus pasiones más auténticas, al largo plazo  
¡habrás desarrollado el hábito de la felicidad!*

*:~)*



# P

profundizaciones

## PROFUNDIZACIONES

# ¿QUIERES SER FELIZ O TENER RAZÓN?

*¿Y qué relación guarda esto con la felicidad?*

A menudo, se piensa que uno de los modos para ser felices es tener la aprobación de los otros... en otras palabras, tener RAZÓN. Cuando los demás están de acuerdo con nosotros, nos hinchamos de orgullo y nos sentimos en el séptimo cielo.

### **¿Cuántas veces te ha sucedido?**

A menudo, sin embargo, aunque tratemos de convencer a los demás de que tenemos razón, gastamos nuestra energía sin llegar a ninguna parte, sentimos subir emociones negativas como la rabia, hostilidad, rencor, inseguridad, animadversión hacia quien simplemente piensa de

forma diferente a nosotros.

**Lee las páginas siguientes, para comprender gracias a los consejos de los expertos como todo esto influye en tu estado emocional.**

## PROFUNDIZACIONES

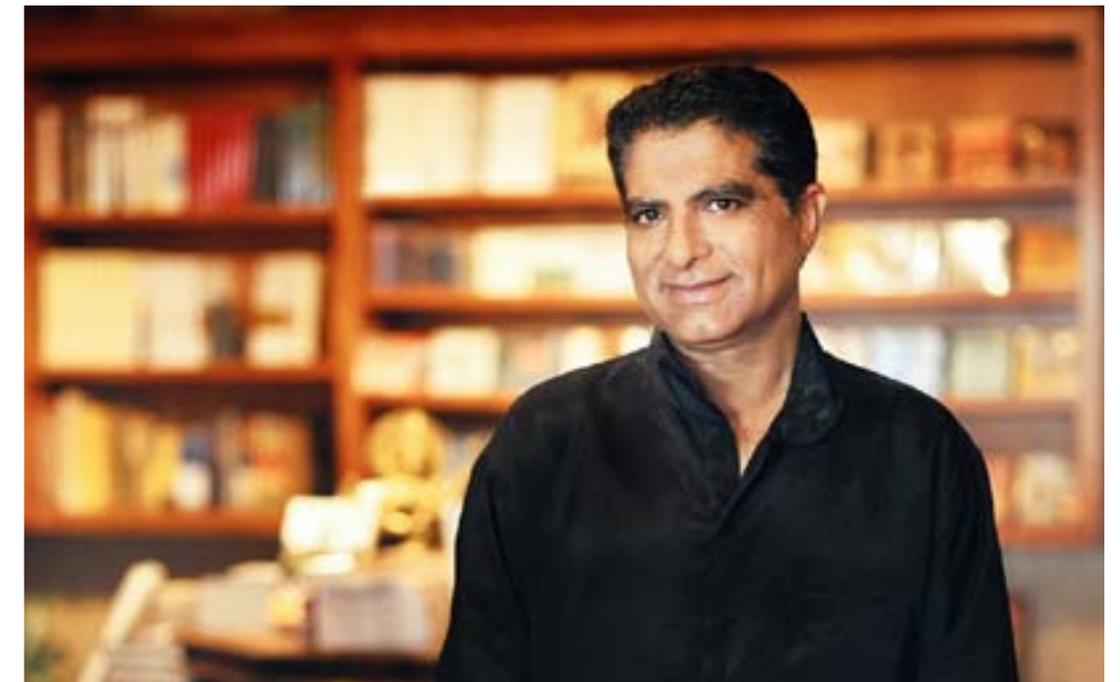
# DEEPAK CHOPRA

*World Leading Expert*

El **Dr. Deepak Chopra**, máximo experto del Bienestar Psicofísico, ha dedicado un libro al tema de la felicidad. En **"The Ultimate Happiness Prescription"** regala a sus lectores **7 claves** para conseguir la felicidad. Una de ellas es **"dejemos de tener razón"**. Chopra sostiene que cuando nos empeñamos en tener a toda costa la aprobación ajena, inevitablemente establecemos un antagonismo entre correcto y equivocado, entre "mi razón" y «tu error», que causa sufrimiento y perjudica inevitablemente la relación.

**Dejar de tener razón**, no significa renunciar a tener un punto de vista sino simplemente renunciar a defenderlo a toda costa. Significa **aceptar** que los otros puedan pensar de forma diferente a nosotros, sin que esto quiera decir necesariamente que uno tiene razón y que el otro está equivocado, sin etiquetar quién es el ganador y quién el perdedor. Cada uno tiene su forma de experimentar el mundo, cada uno tiene su propia verdad y si contamos que en el mundo hay 6.000 millones de personas existen 6.000 millones de verdades. Piensa en cuando :  
Te sientes feliz si los otros están de acuerdo en seguir tus reglas. Estas convencido de que los otros te quieren porque te obedecen... y esto

te tranquiliza.  
De este modo lo que haces es que tu felicidad dependa del comportamiento ajeno. Pero... tener la aprobación de los demás te reconforta, pero no te lleva a la felicidad. En cambio, si te alejas de las referencias externas y te centras en lo que TÚ quieres realmente. La fuente de la felicidad es que seas TÚ el primero en convencerte del punto de vista que habitualmente 'defiendes' en relación con los demás. Felicidad es creer en las opiniones y puntos de vista, de cómo reaccionen las personas con las que te relacionas.  
**Es este compromiso en hacernos sólidos, serenos, en paz con nosotros mismos y con quién nos rodea.**



**CHOPRA**  
RECURSOS ÚTILES &  
PROFUNDIZACIONES DEL AUTOR VISITA



ENTREVISTAS A EXPERTOS

# ¿CÓMO SE HACE PARA SER DE VERDAD FELICES?

## *Métodos & Estrategias*

Después de haber explorado juntos el tema de la felicidad, pasemos la palabra a los expertos.

Esta última sección del magazine está dedicada a la **Dra Ma Puja Cristina** y al **escritor Omar Falworth**, dos formadores, expertos en felicidad, que con enfoques diferentes han profundizado en este tema.

A ellos hemos preguntado si existe el secreto de la felicidad y cuáles son los pasos a seguir para cultivarla cada día.

ENTREVISTA CON

# PUJA CRISTINA

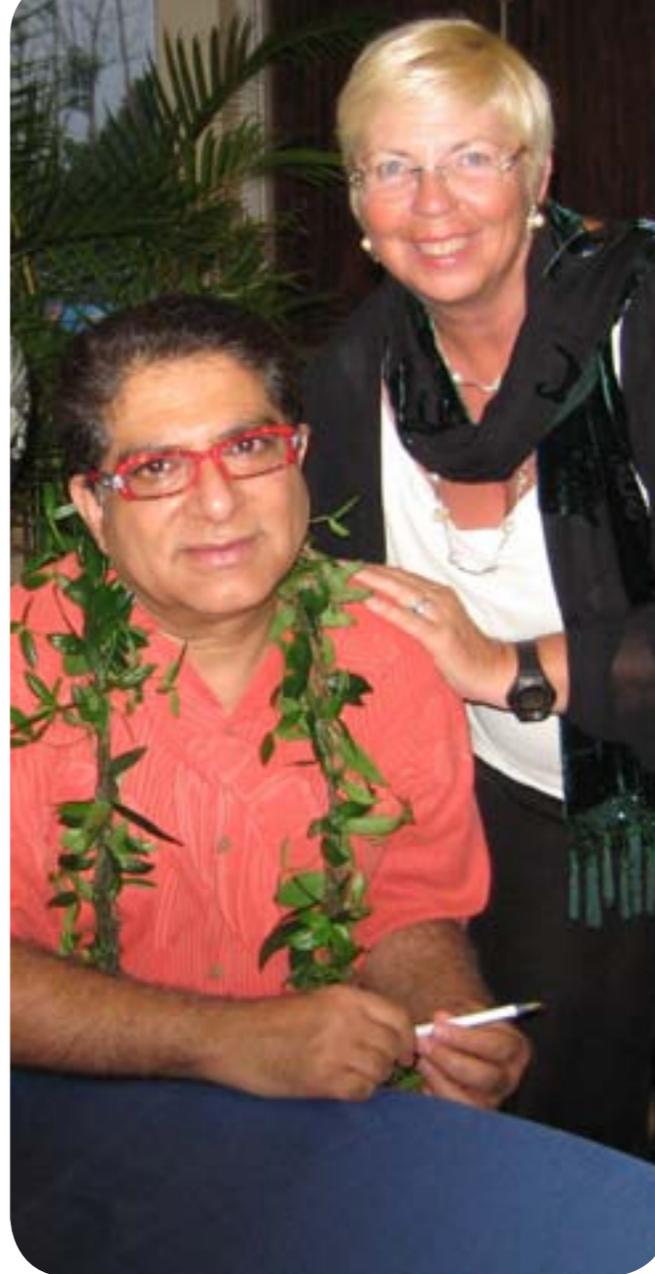
*Trainer & Coach*

“The Ultimate Happiness Prescription” Es uno de los últimos libros de Deepak Chopra en que el autor ofrece 7 claves para alcanzar la felicidad.

¿Según usted, por qué el Dr. Chopra ha sentido la necesidad de abordar este tema?

En los últimos años diversas universidades estadounidenses han llevado a cabo investigaciones para aclarar lo que el ser humano define como “felicidad”, dado que se ha reconocido en la Constitución estadounidense el derecho para el individuo de perseguir libremente su felicidad. De ello han surgido descubrimientos interesantes, libros, revistas y debates televisivos sobre este apasionante tema. Partiendo de este punto Deepak Chopra ha unido el saber de las ciencias mentales y sociológicas occidentales a la plurimilenaria sabiduría hindú: el resultado según mi opinión es una obra maestra de simplicidad en la exposición y de una gran eficacia práctica, un pequeño libro de bolsillo para llevar contigo, leer y practicar con facilidad ... puesto que estás decidido a SER feliz.

En el libro se habla de “dejar de tener razón”. En las relaciones con las personas que tienen un punto de vista diferente al nuestro, ¿cómo podemos darnos



cuenta cuando nos obstinamos en detrimento de nuestra felicidad?

¿Y qué sugieres hacer en estos casos?

Durante la relación con los otros, si hemos aprendido a observar nuestro “recorrido emocional”, nos daremos cuenta de las emociones desagradables que crecen en nuestro interior. Puesto que lo más importante es sentirnos bien en primer lugar tendremos que comprometernos por nuestro bienestar, a **interrumpir inmediatamente la discusión** y calmar las aguas de la **tempestad emotiva interior**.

Y después concentrar la atención sobre lo que queremos de verdad de esa relación:

**esto es muy importante.** A continuación se podrá retomar la conversación con más calma después de haber considerado el punto de vista del otro y sus valores y los nuestros y buscado el tono y las palabras más adecuadas para llegar a un acuerdo... si es posible.

Como facilitadora y coach, cada día usted está en contacto con personas muy distintas. ¿Cuál es según su opinión, la principal causa de infelicidad de los últimos tiempos?

El desconocimiento de sí mismo, el habernos olvidado de nuestra naturaleza espiritual, el no “**centrarse**”, el no saber casi nada de los propios **mecanismos mentales y emocionales**, vivir y sufrir inutilmente por los **estereotipos inducidos** en el inconsciente colectivo, por el pensamiento convencional, la distracción y la dispersión continua de energía, la sobrecarga de informaciones contradictorias, el no darse nunca un tiempo de silencio y recogimiento para preguntarse profundamente “**¿Pero yo, quién soy yo?**”

Según usted, ¿cuál es la clave de la felicidad?

Son necesarias dos actividades cotidianas para realizar cada día tan esenciales como comer y dormir:

**1- La Meditación silenciosa interior** para ir más allá de la mente y experimentar directamente en nuestro núcleo central de conciencia, origen de cualquiera de nuestras expresiones, desde la inteligencia hasta la capacidad de amar y crear relaciones constructivas pasando por la salud física y el éxito financiero.

**2-La observación propia de la mente**, es decir, la observación de nuestros pensamientos y emociones para poder discernir y por lo tanto elegir el seguir conscientemente sólo aquello que nos refuerza, eliminando así lo inútil o dañino.

Quien es Puja Cristina?

La Dra. Puja Cristina es formadora certificada por el Dr. Deepak Chopra en el Chopra Center for Well Being, en California. Facilitadora y coach, hace charlas y seminarios sobre el bienestar personal y profesional, enfocados a mantener en armonía cuerpo, mente y espíritu.

ENTREVISTA CON

# OMAR FALWORT



*Maestro de Sabiduría & Felicidad*

Omar, ¿quieres darnos tu personal definición de felicidad?

La felicidad es un estado mental estable en el cual experimentamos sobre un fondo de gran serenidad, una buena cantidad de alegría, una pequeña cantidad de placeres y una pequeña cantidad de obstáculos.

Como maestro y autor de éxito es seguido cada día por muchos lectores que le admira y le piden consejos sobre como ser felices. ¿Cuáles son las preguntas más frecuentes que recibe?

La mayor parte de mis lectores... **son lectoras**... Y se siente infelices por culpa de sus problemas de pareja..... Me piden consejos sobre como superar "**depresión por abandono**", sobre como reconocer "**al hombre adecuado**" y sobre como convencer a su pareja para que le dedique más tiempo a ella y a la pareja.

¿Nos regalas 3 preciosos consejos para "cultivar la felicidad"?

La felicidad es un estado mental estable en el cual experimentamos sobre un fondo de gran serenidad, una buena cantidad de alegría, una pequeña cantidad de placeres y una pequeña cantidad de obstáculos.. Ahora bien.... Para alcanzar una serenidad estable tenemos que confrontar todo aquello que no va como quisieramos (y como debiera) con los "**valores fuertes**" (la suerte de estar vivos, de no tener enfermedades graves, de tener gente que nos quiera, etc)

Quien es Omar Falworth?

*Omar Falworth es un maestro de sabiduría y felicidad. Durante 30 años ha ayudado a miles de personas a conseguir su bienestar psicológico mediante libro, seminarios y grupos de encuentro. En el 2007 ha escribió "**La Agenda de la Felicidad**", una agenda que contiene ideas y sugerencias para hacer cada día más alegre y recordarte que a menudo demasiados compromisos te pueden hacer vivir sin felicidad.*



PREGUNTA:

¿Buscas una oportunidad inmediata  
que pueda sorprenderte

**Y HACERTE  
FELIZ ?**

*Pasa la página...*

*...te la ofrecemos*

**5!**

Sumérgete en la lectura de artículos que te inspiren y motiven.

### Blog En Marcha hacia el Éxito



Expresa tus reflexiones sobre el tema felicidad y compartirlas. ¿Cómo?

<http://tonyrobbins.foroactivo.net/forum.htm>



Profundizar en los temas de los grandes de la formación con los vídeos de Espai Coach. ¿Dónde?

**Espai CoachTV.**



# HAPPYNESS



Compartir tus pensamientos y tu crecimiento con los demás, personas que como tu son sensibles a la esencia de las cosas y al logro de los objetivos. ¿Cómo?

**Mediante Facebook, hazte fan de TONY ROBBINS SPAIN**



Participar en acontecimientos inolvidables, de alto impacto emocional, como "Descubre el Poder que Hay en Ti" con Anthony Robbins. **Cuando?**  
[www.tonyrobbinsspain.com](http://www.tonyrobbinsspain.com)



## Cultura, Conocimiento & Compartir

## ¡te abren las puertas de la Felicidad!

# Magazine

# Robbins



Espai Coach® - Coaching & Formación para el Éxito  
**PARTNER OFICIAL DE ANTHONY ROBBINS EN ESPAÑOL**

Tel. (+34) 670 890 752  
Email. [info@espaicoach.net](mailto:info@espaicoach.net)  
Web. [www.tonyrobbinsspain.com](http://www.tonyrobbinsspain.com)