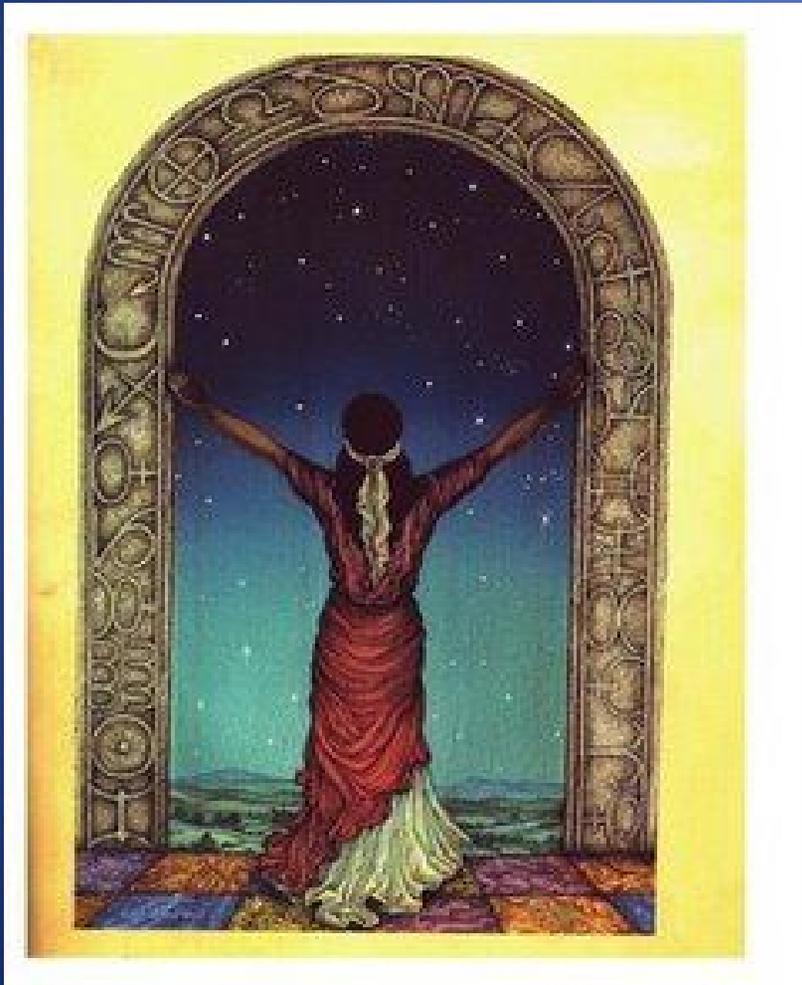


# LAS PUERTAS DE LA FELICIDAD SE ABREN HACIA FUERA.



- *No te conformes con mirar el bello paisaje a través de las puertas. Ábrelas y disfruta del sonido, del aroma fresco y de la luz que llega directamente a ti.*
- *La felicidad es una experiencia personal, íntima e interior, que se alimenta de las experiencias y relaciones que establecemos con el exterior. Es abriéndose al mundo y compartiendo, que nutrimos nuestra capacidad de ser felices.*

**PSICORENACIMIENTO S.C.**



Prohibida su reproducción total o parcial con fines de lucro

# Objetivos.

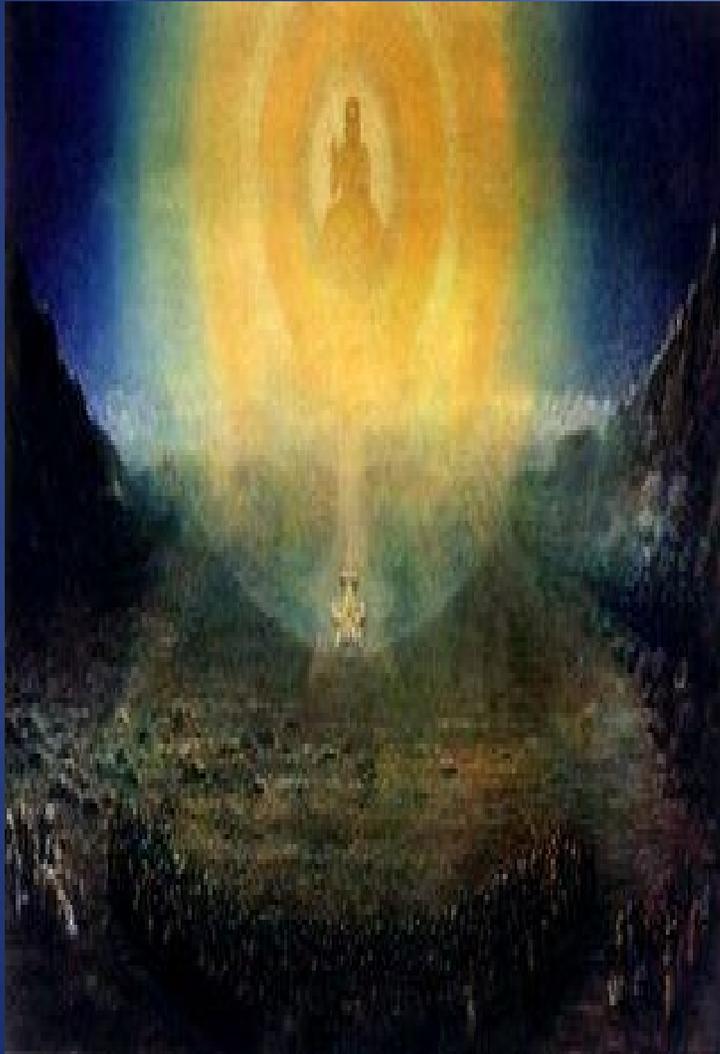
- Sensibilizar a los participantes sobre su responsabilidad en el reto de aprender a ser felices a pesar de lo insatisfactorio de la vida.
- Evaluar nuestra capacidad de ser felices.
- Analizar los elementos que bloquean y los que abren las ventanas de la felicidad.
- Comprometerse a abrir las puertas internas de la felicidad.

# ¿Qué es la felicidad?

- *Estado anímico de plenitud existencial en el que la vida se valora como un bien sagrado y digno de ser experimentado.*
- *Es alcanzar metas propuestas y disfrutarlas, y no ver las frustraciones como fracasos, sino como desafíos.*
- *Es una actitud permanente de gozo y disfrute de la vida diferente a la alegría que es pasajera.*
- *No puede hallarse en la vida disipada, ni en la riqueza, el poder o nada que implique dependencia, pues por mantener lo que se tiene, se genera preocupación y sufrimiento.*



# Premisas sobre la felicidad.



- La felicidad es el fin último de nuestro proceso evolutivo.
- No es un puerto seguro, sino un proceso en el que se aprende a ser feliz.
- En cada uno existe la semilla de la desdicha, así como la de la felicidad.
- El camino de la felicidad recorre la geografía de nuestro interior en el territorio íntimo de nuestros pensamientos, intensiones, palabras y acciones.
- La felicidad está más determinada por el estado mental que por los acontecimientos externos.

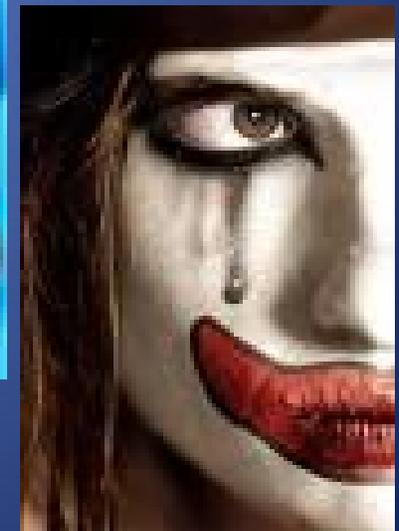
***“Uno se siente inclinado a pensar que la pretensión de que un hombre sea feliz, no está incluida en el plan de la Creación”. S. Freud***

- La diferencia de la mente occidental, que cree en la felicidad como suerte o azar, los orientales la perciben como resultado de un trabajo espiritual, en el cual se fortalecen las fuentes de ésta y se eliminan los factores que llevan al sufrimiento.
- La infelicidad es generado de violencia social, suicidio, discriminación enfermedades como la obesidad y la depresión.
- ***“El propósito de nuestra vida es buscar la felicidad” Dalai Lama***



# Beneficios de la felicidad.

- Las personas desdichadas tienden a estar más centradas en sí mismas, son a menudo retraídas, melancólicas y propensas a la enemistad.
- Personas más felices generan familias más felices, y ambientes laborales y sociales más sanos.
- El nivel de bienestar de cada persona se encuentra hasta cierto punto, genéticamente determinado.
- Aún cuando la dotación genética influya en la capacidad de sentirse feliz, es posible desarrollarla trabajando en el “factor mental”.



**“El estado de ánimo es la clave esencial para que todos los factores de la felicidad puedan ser plenamente utilizados y gozar de una existencia feliz”**



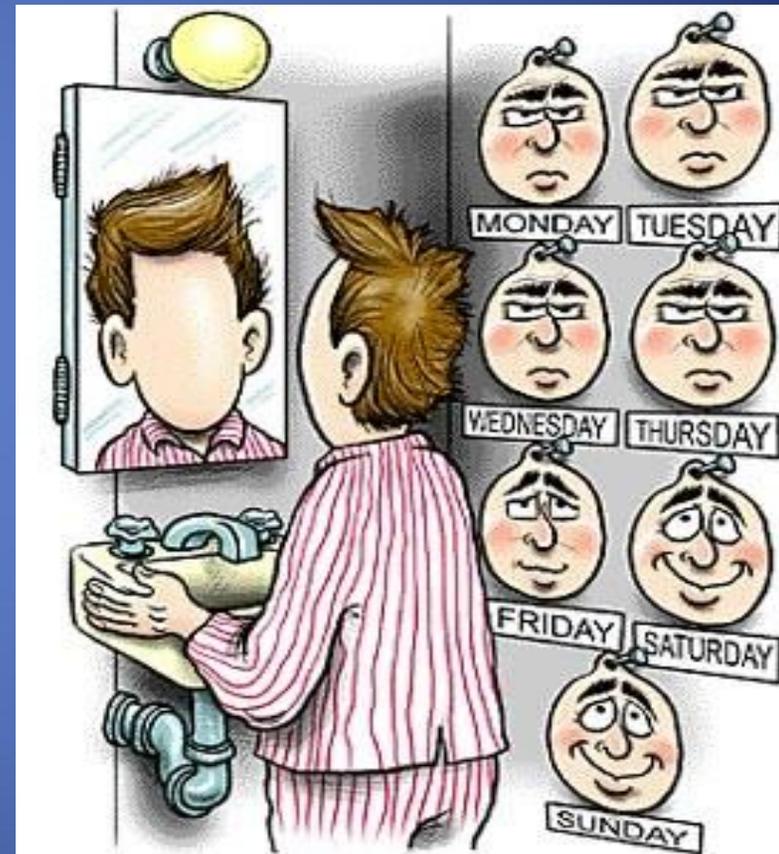
- Las personas felices son más sociables, flexibles y creativas, tienen mayor tolerancia a la frustración y son más cariñosas y compasivas.
- Los factores de la felicidad son: la salud, riqueza, las relaciones interpersonales, la satisfacción mundana, la espiritualidad y la iluminación.

# ¿Qué tanta capacidad tienes para ser feliz?

- 1. ¿Piensas que la felicidad es cuestión de suerte y que hay quienes nacen para ser felices y quienes nacen para sufrir?
- 2. ¿Tu felicidad depende de tus circunstancias y lo que los demás te amen, reconozcan y satisfagan tus deseos?
- 3. ¿Confundes placer con felicidad?
- 4. ¿Te comparas con otros y generalmente sales perdiendo en la comparación?
- 5. ¿Te pones requisitos para ser feliz?
- 6. ¿Qué sentimientos, pensamientos y acciones siembras cada día y qué cosechas?

# ¿Cuándo cierras las puertas a la felicidad?

- Cuando:
  - Hay avidez, rencor y odio.
  - Hay ignorancia espiritual.
  - La duda y el miedo se apoderan de ti.
  - Cuando hay desequilibrio entre el dar y el recibir.
  - Hay resignación y no aceptación.



# Las ventanas de la felicidad.

- **Aceptación** de que la realidad es impermanente e insatisfactoria para todos y que es posible a pesar de ello ser feliz.
- **Toma de anteconciencia** de tu misión en el mundo.
- **Amor** a todo ser vivo.
- **Compasión** ante el dolor de otros.
- **Alegría** por el bien de otros.
- **Ecuanimidad** ante las circunstancias de la vida.

