

LOS 10 SECRETOS
DE LA

alegría



los 10 secretos de la Alegría

(y cómo vivirla en tu día a día)

Muchos creen que no existe una ciencia para ser feliz, que no es algo que se pueda controlar, practicar.

Pero si miras en las librerías o en Amazon.com notarás que últimamente hay una GRAN cantidad de libros que no sólo tratan este tema sino que te enseñan cómo llevarlo a tu vida cotidiana.

Estos tan solo algunos de los que encontré en mi búsqueda:



¿EL DINERO HACE A LA FELICIDAD?

2010



Fuente: <http://bit.ly/af6COU>

Los resultados del análisis de la Encuesta Mundial Gallup a más de 136.000 personas, en 132 países, plantearon las consabidas preguntas sobre la **felicidad y el dinero**; pues si bien los resultados revelan que la satisfacción de vida, por lo general, aumenta con los ingresos, los sentimientos positivos no necesariamente, informan los investigadores.

El análisis encontró que la satisfacción de vida, se eleva con el ingreso personal y nacional. Pero los sentimientos positivos, que también aumentan ligeramente a medida que aumenta la renta, están mucho más fuertemente asociados con otros factores, como el **sentirse respetado, el tener autonomía y apoyo social y el trabajar en un empleo satisfactorio.**



Ahora, ¿Cuál es el impacto que tiene sentirnos "Más Felices" en nuestra Vida?

¿Porqué es importante sentirnos así?

¿Cómo nos beneficia?

Y en mi investigación encontré muchísimos beneficios, dejame compartirte algunos:

1. Para Tu Salud

> **Alivia el Estrés:** Hasta la fecha se ha demostrado que los individuos más felices tienen niveles más bajos de cortisol durante todo el día (relacionado con menos estrés o ansiedad), una respuesta inflamatoria atenuada y una mejor salud cardiovascular.

> **Reduce las Angustias:** Se ha demostrado que la risa estimula cuantiosamente el nivel de endorfinas, lo que ayuda a prevenir, e incluso hacer desaparecer, la depresión.

> **Extiende la Esperanza de Vida:** La revista Mayo Clinic Proceedings reporta que investigadores evaluaron los resultados de una prueba de personalidad aplicada a personas de más de 30 años; registraron que las personas con inclinaciones optimistas tuvieron un riesgo menor de morir prematuramente. En palabras del Doctor Toshihiko Maruta, Psiquiatra de la Clínica Mayo, "confirmamos que la mente y el cuerpo están relacionados y que la actitud ejerce un impacto sobre el resultado final: la muerte".

> **Corazón más sano:** Al reír, el tejido que recubre los vasos sanguíneos se expande y esto hace que no se formen coágulos, incrementando la buena funcionalidad de tu corazón.

2. Para Tus Relaciones Personales

> **Conecta con otros:** Los efectos de la risa no son sólo fisiológicos, también resulta positiva. Por un lado, favorece las relaciones sociales y facilita hacer nuevos amigos; por otro, resulta un arma muy eficaz para amortiguar situaciones de tensión o miedo.

> **Atrae nuevas personas:** Sonreír es siempre más atractivo que fruncir el ceño y la gente lo nota y se siente atraída mucho más por una sonrisa que por un rostro enojado.

> **Facilita la comunicación:** Es una de las mejores maneras de realizar un primer contacto con alguien. Su poder de comunicación es enorme y debe ser aprovechado a favor.

> **Te hace sentir mejor:** La sonrisa sin duda hace ver más joven a la persona y le otorga brillo a la mirada.

¿Sabías que Existe el Yoga de la Risa?



Es una técnica nueva y entretenida de hacer ejercicios que fue desarrollada en 1995, por el Dr. Madan Kataria, un médico de la India.

Se combinan ejercicios de respiración yóguica (Pranayama), con ejercicios de elongación, aplausos y juegos simples que provocan la risa. Esto aumenta el oxígeno que entra a nuestro cuerpo y crea endorfinas en nuestro cerebro.

El Yoga de la Risa está basado en la premisa científicamente probada de que cuerpo no reconoce la diferencia entre una risa provocada y una risa verdadera, por lo que igual recibe los beneficios fisiológicos de esta.

Al reír nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones se ven afectadas creando un verdadero estado de alegría de vivir.

La técnica comenzó en 1995 en Mumbai, India y hoy ya existen más de 5000 Clubes de la Risa y profesionales dedicados a ella, en más de 55 países del mundo. Fuente: <http://bit.ly/b1Y2ki>

Los Beneficios de Sentirte “Más Feliz”:

3. Para tus Finanzas, Profesión y Carrera

> **Toma mejores Decisiones:** El sentido del humor es un poderoso mecanismo psicológico que aumenta la eficacia con la cual enfrentamos situaciones y proyectos. Afrontar momentos difíciles con una actitud positiva nos ayudará a tomarnos las cosas con una postura menos dramática. Por ende, con mayor claridad y capacidad de razonamiento dándonos más recursos para tomar mejores decisiones a diario.

> **Expande tu potencial:** la felicidad está relacionada con factores diversos como la calidad de vida, la satisfacción en el trabajo, el dinero, la salud, las buenas relaciones sociales y familiares, etc.

> **Exito es Persistir:** Los optimistas son más persistentes, no se rinden con tanta facilidad como los pesimistas y, por este motivo, tienen más probabilidades de tener éxito.

> **Ideal para los Emprendedores:** Los optimistas experimentan menos estrés que los pesimistas. Creen en sí mismos y en sus capacidades y esperan que les sucedan cosas buenas. Ven los eventos negativos como algo que pueden superar y ven los sucesos positivos como prueba de que van a venir más cosas buenas. Al creer en sí mismos, son capaces de asumir más riesgos, trayendo más sucesos positivos a sus vidas.

WOW! ¿No te parecen suficientes motivos como para intentar ser más feliz un poco cada día?

Por eso hoy quiero compartirte **10 consejos prácticos** y simples que puedes comenzar a aplicar AHORA y que aumentarán tu Felicidad diaria.

¡Empecemos!

¡La Risa es Contagiosa!

Es cierto que cuando estamos rodeados de gente alegre y risueña, nosotros nos sentimos igual, alegres y con ganas de reír.

Según unos estudios realizados por científicos ingleses, se ha demostrado que la risa es contagiosa. Esto ocurre porque, cuando vemos una cara sonriente, **se activan unas células nerviosas llamadas “neuronas espejo” que nos impulsan a sonreír también.**

Este impulso se refleja claramente en los bebés, ya que sonríen a quienes les sonríen.

Por lo general, tenemos tendencia a sumarnos a las emociones positivas, pero por estas mismas neuronas, **también se contagian las emociones negativas** o estados de mal humor.



1. Afirmaciones de Gratitud

Gratitud, gratitud, gratitud, no me canso de decirlo.

Esta es una de las estrategias MAS PODEROSA para la felicidad que existen. ¿Porqué? Por dos motivos principales: es súper potente y es súper fácil de implementar.

En una investigación realizada por Robert Emmons y Michael McCullough, aquellos que mantuvieron un diario de gratitud –anotando por lo menos cinco cosas por las cuales se mostraron agradecidos- gozaban de mayores niveles de bienestar emocional y físico.

 **EJERCICIO:** Cada noche antes de ir a dormir, escribe por lo menos cinco cosas que hiciste o te hacen feliz -cosas por las que estás agradecido. Estas pueden ser pequeñas o grandes: de una comida que hayas disfrutado, de una conversación significativa que tuviste con un amigo, de un proyecto en el trabajo o de tan solo estar vivo para disfrutar un día más. No Importa qué sea empieza a apreciar las cosas buenas que hay en tu vida.

Así que te pregunto, ¿De qué estás agradecido hoy? :)

2. Ponte en Movimiento

No importa de qué clase pero ponte en movimiento.

¿Últimamente has sacado a tu perro a pasear? ¿Has bailado? Entonces habrás experimentado en carne propia los efectos del ejercicio aeróbico: “En el ejercicio aeróbico se emplean las piernas y los brazos, y se incrementa la frecuencia respiratoria y cardiaca”, dice el Doctor Edward Laskowski, especialista en Medicina Física y Rehabilitación, y Codirector del Centro de Medicina Deportiva de la Clínica Mayo. El ejercicio aeróbico te ayuda a bajar de peso, alivia tensiones, refuerza tu sistema inmunológico y reduce el riesgo de padecer diferentes enfermedades.

Cuando haces ejercicio dos cosas ocurren - pones tu mente a pensar en otra cosa y además pones tus endorfinas (las sustancias químicas que te "hacen sentir bien") en acción. **Así que, ¡a moverse!**

 **EJERCICIO:** Toma 5 minutos para caminar, bailar, limpiar tu casa, saltar o tan solo mover tu cuerpo con fuerza. Si puedes, hazlo bien intensamente a tal punto que tu cuerpo y tu mente no tengan tiempo para pensar en nada. En serio, pon tu música preferida y hazlo!

George Bernard Shaw tenía razón. Lo resumió cuando dijo: *“El secreto de ser miserable es tener el tiempo para molestarse sobre si uno es feliz o no”*.

Así que ni te molestes en pensar en ello! Escupe tus manos y ocúpate. Tu sangre comenzará a circular, tu mente comenzará a hacer tic-tac – y muy pronto este aumento positivo de vida en tu cuerpo alejará las preocupaciones de tu mente. Ocúpate. Es la medicina más barata que existe en la Tierra – y una de las mejores.



3. Toma Mucha Agua

Habrás leído y oído un millón de veces que debes beber agua. Normalmente, los médicos recomiendan 6 u 8 vasos de agua al día, o entre 1 litro y medio y 2 de agua. (Aunque también depende de tu complejión, salud y actividad. Por las dudas, Consulta a tu médico). Lo que sí que está claro, es que tienes que beber lo suficiente para encontrarte bien, con energía y vitalidad.



Ahora, *¿El Agua Tu Mejor Amiga?*

Y te diría que si, éstas son algunas de las cosas que ganas tan solo tomando un poco más de agua al día.

1. Pierdes peso, si lo necesitas: el agua es una herramienta fundamental para perder peso, sobre todo porque sustituye al alcohol, refrescos y zumos envasados, que contienen mucho azúcar y calorías, que el agua no tiene. Además, quita o reduce el hambre, ya que muchas veces crees que tienes hambre y en realidad, es que tienes sed. El agua no tiene grasas, ni calorías, ni carbohidratos, ni azúcar. Si bebes con regularidad estás favoreciendo tu dieta para perder peso.

2. Aumenta tu Energía: si no bebes suficiente agua, estás deshidratado y la deshidratación te quita energía y provoca que te sientas cansado. Recuerda, que si estás sediento, ya estás deshidratado y esto significa que te sentirás agotado, débil, mareado y con algún otro síntoma de falta de hidratación.

3. Olvídate de los dolores de cabeza: otro síntoma de deshidratación son los dolores de cabeza. Muchas veces, cuando te duele la cabeza es probable que sea que no has bebido suficiente agua, aunque por supuesto, hay muchas otras causas para el dolor de cabeza. Siempre consulta con tu médico.

4. Mejora tu forma física: la deshidratación puede reducir tu capacidad para hacer ejercicio. Bebe agua, antes, durante y después del ejercicio y mejorará tu actividad deportiva.

Entonces qué mejor que empezar tu día con un saludable vaso de agua!

4. Medita

Meditar ayuda a reordenar la mente y calmar la ansiedad. Mejora la comprensión de objetivos y motivaciones y equilibra el carácter.

Hay muchísimos beneficios de meditar que ya hemos mencionado en otros reportes, pero el efecto más simple pero a su vez más impactante es en la **Salud**. La mayoría de los problemas de salud que vivimos hoy en día son causados por los nervios, el estrés y la preocupación.

Meditar ayuda a aliviar el estrés, a calmar los nervios. Como decimos en el Método Silva de Vida, NO se puede estar PREOCUPADO y RELAJADO a la misma vez.

Por eso, meditar es el remedio numero 1 para aliviar tus problemas de salud. Y se ha demostrado que NO tiene efectos colaterales negativos :)



5. Descansa

En el libro "Cómo dejar de Preocuparse y Comenzar a Vivir", Dale Carnegie nos aconseja: "Así, para prevenir la fatiga y la preocupación, la primera regla es: Descansa con frecuencia. Descansa antes de estar cansado."

El punto es simple: puedes prevenir la PREOCUPACION previniendo la FATIGA.

¿Cómo? Te doy algunos ejemplos:

> El ejército de los Estados Unidos hace descansar a sus soldados diez minutos por cada hora de marcha. ANTES de que se sientan cansados. De este modo, ellos incrementan su rendimiento.

> Churchill Trabajaba 16 horas al día hacia finales de sus sesenta y principios de sus setenta años, durante la II Guerra Mundial. ¿Su secreto? Trabajaba MUCHO desde su cama, tomaba siestas y descansaba con frecuencia.

> Rockefeller (vivió hasta los 96) tomaba una siesta de media hora cada mediodía. Edison atribuía su enorme energía y resistencia a su hábito de dormir cuando lo deseaba.

> Y, ¿Qué hay del ejemplo más genial? Tu corazón.

Como dice Carnegie: "Tu corazón bombea suficiente sangre a través de tu cuerpo cada día como para llenar un vagón-tanque de ferrocarril." Ejerce tanta energía cada 24 horas suficiente para palear veinte toneladas de carbón hasta una plataforma ubicada a tres pies de altura. Y hace este increíble trabajo durante cincuenta, setenta e incluso noventa años.

¿Cómo puede soportarlo? El Dr. Walter B. Cannon, de la Escuela de Medicina de Harvard lo explicó. Él dijo: "la mayoría de las personas tiene la idea de que el corazón está trabajando todo el tiempo. En realidad, hay un definido período de descanso después de cada contracción. Cuando late a un ritmo moderado de setenta pulsaciones por minuto, el corazón está en realidad trabajando sólo nueve de las 24 horas del día. En consecuencia, sus períodos de descanso suman en total 15 horas diarias."

Ahora, ¿Cómo puedes hacer para descansar? Aquí algunas sugerencias:

1. Trata de **dormir** al menos entre 6 a 7 horas diarias.
2. Si puedes toma **siestas** de 15 minutos, te aseguro que son súper reparadoras.
3. **Relájate** de vez en cuando. Deja que tu cuerpo se estire como un viejo calcetín.
4. Trabaja, tanto como puedas, en una posición **confortable**.



EJERCICIO

Meditación Rápida y Efectiva:

Toma 5 respiraciones profundas. Pon tu atención a todo lo que más puedas en cada inhalación, llenando bien tus pulmones.

Luego, pon tu atención en cada exhalación, libera el aire lentamente.

Tomate un momento entre cada respiración para sentirte más liviano y relajado.

6. Expresa Tus Sentimientos

Más allá de los rasgos de personalidad, el mejor factor predictivo de la capacidad para hacer frente a la tensión es la forma en que las personas están conectadas socialmente. Las personas que tienen fuertes relaciones personales suelen reaccionar mejor ante los desafíos, suelen sentirse mucho mejor sobre la vida que aquellos que viven aislados.

Según una encuesta que realizó Coca Cola en 16 países, los argentinos y los mexicanos están entre los ciudadanos más felices del mundo. El sondeo, cuyo objetivo era estudiar qué implica ser feliz en diferentes lugares, también concluyó que el contacto entre las personas es la principal fuente de alegría.

El **Barómetro de la Felicidad** se basó en las encuestas que se hicieron a entre 500 y 1.000 personas por país. *Un 40 % respondió que estar con sus seres queridos después del trabajo es el momento más pleno del día, mientras que más del 20 % indicó que su hora más dichosa es cuando come con su familia.*

"Pese a nuestra cultura movida por la fama, esta no es una fuente primaria de felicidad. En cambio, la verdadera alegría depende de nuestra conexión con la gente, especialmente mediante el amor y la amabilidad", razonó el estudio, que también definió al dinero como un factor casi irrelevante para estar satisfecho.

Los abrazos y la comida también hacen a mucha gente feliz, especialmente en Gran Bretaña y en Rusia, donde casi un tercio de las personas dijo que tiende a encontrar consuelo en esas acciones.

Entonces, a **¡Expresar nuestras emociones!**



EJERCICIO: Selecciona 5 personas a las que les vas a decir o hacer algo bueno esta semana. Puedes empezar simplemente enviando un correo electrónico a uno, expresando tu agradecimiento directamente a otro, dando un pequeño regalo, haciendo una comida, o invitando un café.

¡Depende de ti!

Lo importante es tomarse el tiempo para pensar cómo puedes mostrarle tu agradecimiento a estas 5 personas que hacen tu vida más feliz.



7. Da!

Y no estoy hablando solo de cosas. Da tu tiempo, tu amor, tu intención. Te hará sentir bien, te relajará, te conectará con otros y además ayudarás.

> ¿Cómo puedes dar?

De la forma que se te ocurra! Puedes ser un voluntario en un comedor de beneficencia, puedes ayudar a juntar alimentos o puedes donar tus juguetes o ropa usada que ya no quieres. Puedes ayudar en un asilo de ancianos, o leer un libro para niños en la biblioteca local.



Hay muchas maneras de dar y puede que a ti te parezcan muy simples pero valen millones - para ti y para aquellos a los que ayudas.

Por cierto: Dar a los demás desinteresadamente es una forma de bendición para ti mismo. Poner las necesidades de los demás por delante de las tuyas ha ayudado a muchas personas a encontrar un sentido de dirección y propósito a su Vida.

También es una gran terapia para aquellos que han sobrevivido acontecimientos trágicos o desafiantes.

8. Vive el Presente

Una buena manera de asegurarte que tu felicidad viene de adentro hacia afuera es Olvidando el Pasado.

Dejando de lado viejas historias, recuerdos y remordimientos. Si vives en las experiencias negativas del pasado, y luego las proyectas hacia el futuro, la felicidad definitivamente se te escapará.

Entierra el pasado y mira al futuro con optimismo.

Y mas que nada vive el **HOY**.

“Contentémonos con vivir el único tiempo que efectivamente podemos vivir: desde ahora, hasta la hora de dormir. Alguien puede llevar su carga, con esfuerzo, desde ahora hasta que caiga la noche”, escribió Robert Louis Stevenson.

“Alguien puede hacer su trabajo, con esfuerzo, por un día. Alguien puede vivir dulcemente, pacientemente, amorosamente, puramente, hasta que se ponga el sol. Y eso es lo realmente importante de la vida.” Dale Carnegie

Entonces, Disfruta el ahora!



9. Haz algo que amas

“Si puedes encontrar una manera de utilizar tus fortalezas características en el trabajo con frecuencia, y también observar tu trabajo como una contribución a un bien mayor, tienes una vocación.”

Esta es una frase de Martin Seligman autor de "*Auténtica Felicidad*" y habla sobre "*las tres clases de orientación del trabajo: un trabajo, una carrera, y una vocación.*"

Como señala, haces un **trabajo** exclusivamente por el pago. Suenan el reloj, cobras. Hecho. Tienes una **carrera** para disfrutar los beneficios del avance y el dominio de un sector dado. Una llamada (o **vocación**), por otro lado, “es un compromiso apasionado al trabajo por su propio placer”.

Por lo tanto, esto es lo interesante: “cualquier trabajo puede ser una vocación, y cualquier vocación puede llegar a ser un trabajo. Un físico que ve al trabajo como un empleo y está simplemente interesado en tener buenas ganancias no tiene vocación, mientras que un recolector de basura quien ve el trabajo como un medio para que el mundo sea más limpio, un lugar más saludable, podría tener una Vocación.”

¿Qué hay de ti?

¿Cómo ves TU trabajo?

Si estás realmente trabajando tu vocación. Genial.

Si tu trabajo se siente más bien como un Empleo o una Carrera más que una Vocación, no te preocupes.

Veamos que podemos hacer para movernos en la dirección de la ¡Vocación!.

¿Cómo? Bien, comencemos con tus fortalezas.



EJERCICIO: Descubre Tus Fortalezas.

Tomate un minuto y anota en un papel, **tus 5 fortalezas más importantes.**

Creo que es muy importante ser “en verdad” claros sobre cuáles son tus fortalezas para así poder crear más conscientemente una vida en la cual las utilicemos en el mayor servicio al mundo.

Muy bien. Tenemos tus fortalezas.

¿Ahora qué? Ahora, **anotemos la descripción de tu Vocación.**

¿Cómo haces esto? Fácil...

Piensa en tus fortalezas, ¿Cómo las utilizas todos los días?

¿Cómo las estás entregando a algo mayor que tú mismo?

Te doy un ejemplo:

Si la fortaleza de alguien es Optimismo y Entusiasmo, el "cómo" las pone en práctica cada día puede ser algo así:

"Utilizo mi Esperanza y Optimismo cada día mientras establezco mis intenciones antes de escribirlas –comprometiéndome a compartir mi entusiasmo por la vida y las ideas de cómo podemos crear nuestras mejores vidas. Y, empleo mi Esperanza y Optimismo mientras enfrento los inevitables desafíos de la vida y la creatividad."

Y así con tus 5 fortalezas.

10. Se Optimista

“Los hábitos de pensamiento no deben ser para siempre. Uno de los hallazgos más significativos de la psicología en los últimos veinte años es que los individuos pueden elegir su forma de pensar.”

~ Martin Seligman fragmento del libro "Optimismo Aprendido".

“La vida pone los mismos contratiempos y tragedias sobre los optimistas como sobre los pesimistas, pero los optimistas los enfrentan mejor.”

Todo consiste en **la manera en que interpretes algo que te sucede..**

Por lo tanto, ¿por qué nos debería importar el optimismo?

Seligman sostiene que hay dos ingredientes para el éxito profesional... el primero es la habilidad o aptitud, y se supone que las pruebas de inteligencia lo miden. El segundo es el deseo o motivación. "No importa cuánta aptitud tengas, dice la sabiduría tradicional, si no tienes el deseo fracasarás. Suficiente deseo puede compensar el escaso talento."

El consejo para contratar: "El optimismo te dice a quien seleccionar y contratar. Si dos personas son parecidas en talento puro, contrata al optimista. Él lo hará mejor a largo plazo."

Pero esto no es todo. Como Seligman señala, la investigación ha demostrado que el optimismo juega un papel importante en nuestra salud –desde diferentes clases de cáncer a todo el sistema inmune en funcionamiento.



En resumen: tiene sentido ser optimista.

“A diferencia de la dieta, el optimismo aprendido es fácil de mantener una vez que lo inicias. Una vez que adquieras el hábito de disputar creencias negativas, tu vida diaria funcionará mucho mejor, y te sentirás mucho más feliz”.

Ahora, ¿Cómo empezar?

EJERCICIO: Tu Rutina Positiva

Como sabes, siempre estamos hablando con nosotros mismos. Por lo tanto, la próxima vez que te encuentres ansioso o preocupado, detente por un momento y presta atención a lo que te estás diciendo.

Tendemos a tener respuestas automáticas a diferentes situaciones.

Debemos desarrollar conciencia de esas respuestas automáticas, y luego desarrollar maneras nuevas, más efectivas de interpretar los eventos de la vida.

El método es muy sencillo, comienza a prestar atención a tu diálogo interno, date cuenta de los modelos, e intenta mejorarlos.

Crea nuevos hábitos. Trabaja en el momento. Los resultados serán emocionantes.

10  Secretos de la Alegría 		4	8
		Medita	Vive el Presente
	1	5	9
	Afirmaciones de Gratitud	Descansa	Haz algo que amas
2	6	10	
Ponte en Movimiento	Expresa Tus Sentimientos	Se Optimista	
3	7		
Toma Mucha Agua	Da!		

Ultimo paso, Acción.

Hemos cubierto una serie de pequeñas acciones que, creeme, te pueden causar un GRAN IMPACTO POSITIVO en Tu Vida.

Pero nada se logra si tan solo lees esto y luego te olvidas. Tienes que ponerte en acción para poder disfrutar de los resultados.

Así que recuerda, un paso a la vez pero empieza ahora.

¡Que sigas mejor, mejor y mejor!

Laura Silva y El Equipo del Método Silva de Vida



Compartenos tu experiencia Aquí!



El Mes de la Alegría en el Método Silva

Te invitamos a que nos sigas en [FACEBOOK](#) y nos compartas tu opinión sobre este Reporte y mas que nada: "¿Qué es lo que te hace feliz?"

