



LOS 12 GENERADORES DE FELICIDAD Y ÉXITO

La felicidad y el éxito se activan conjuntamente si se potencian e interactúan los doce factores que siguen, porque desarrollamos al máximo la capacidad de tomar decisiones ante las dificultades y problemas, con rapidez e inteligencia práctica y disfrutar del día a día.

Bernabé Tierno Jiménez
Psicólogo y Escritor

UNA AUTOESTIMA ELEVADA

01

La imagen que tienes de ti mismo, confiar en tus cualidades, pensar que puedes lograr cuanto te propongas. Valorarte a ti mismo con sencillez y humildad sin esperar a que lo hagan los demás. La autoestima es el motor de tu vida.



UN ENTUSIASMO INDESTRUCTIBLE E IMPRESCINDIBLE PORQUE ES EL CARBURANTE DEL OPTIMISMO VITAL

En parte lo heredamos y en parte lo adquirimos con los pensamientos, sentimientos y actitudes positivas conscientes. También encierra el secreto de la felicidad que está como bien dijo León Tolstoi “no en hacer siempre lo que se quiere, sino en querer siempre lo que se hace”... Atención, intención y disfrute de todo.



ÉTICA PERSONAL Y PROFESIONAL

03

Se trata de actuar siempre con buena voluntad, respetar a los demás, desearles lo mejor y tratarles como a nosotros nos gustaría ser tratados. Tener éxito faltando a la ética siempre será un fracaso. Además, ser buenos es lo más rentable porque nos produce paz interior y felicidad.



SOCIABILIDAD, COMUNICACIÓN POSITIVA CON LOS DEMÁS, SIMPATÍA

El respeto, las buenas formas, hacerle sentirse bien al otro, dejar de lado la crítica negativa y focalizar la atención y admiración en lo que le hace más interesante y valioso, siempre nos reporta incontables beneficios. Deja en el otro la mejor impresión de ti.



ACTITUD POSITIVA CONSCIENTE EN CUALQUIER CIRCUNSTANCIA

Tanto para la felicidad como para el éxito lo que importa no es tanto los hechos, sino la forma en que respondemos, nuestra actitud. El paradigma es la manera en que interpretamos y vemos lo que nos sucede. Saber utilizar el paradigma adecuado es el secreto, con una actitud firme, positiva, consciente y de inquebrantable esperanza.



UN PLAN DE ACCIÓN ESTRUCTURADO Y PENSADO; METAS CLARAS.

 **Define tu objetivo: económico, intelectual, espiritual, personal, familiar, mejora de tu físico, de tu carácter... Determina QUÉ es lo que quieres lograr, CUÁNDO, QUÉ MEDIOS utilizarás, CÓMO resolverás las dificultades que surjan. Recuerda que sin metas, sin objetivos no podemos vivir..., “la meta ya es el propio camino”.**



TRABAJO GRATIFICANTE

07

Tanto si trabajas para otros como si eres tu propio jefe debes convertir tu “vocación o trabajo en vacación, en disfrute”. Sé creativo, ábrete al vuelo sin límites del águila poderosa y dueña de las cumbres, mejor que adaptarte al vuelo gallináceo y limitado de un corral cualquiera. No vivas para trabajar, trabaja para vivir y hacer tu vida grata y plena.



La ambición sana e inteligente de prosperar, cambiar lo que haya que cambiar, superarse y mejorar sin perjudicar a los demás, es una acción noble, propia de quienes aplican el principio GANO-GANAS y no sólo trabajan y se esfuerzan en su propio provecho sino en el de los demás.



ATREVERSE A CORRER RIESGOS ES ATREVERSE A TRIUNFAR

Es probable que tus desvelos y esfuerzos tarden en proporcionarte lo que tanto deseas y necesitas; pero el éxito está en la tenacidad inteligente, en seguir insistiendo empleando nuevas estrategias. No tengas miedo a los posibles fracasos que sabrás convertir en experiencias provechosas para nuevos retos y oportunidades.



VOLUNTAD INQUEBRANTABLE; TENACIDAD ENTUSIASTA

10

 **La constancia que está en la base de toda virtud es también factor determinante de cualquier éxito importante. No confundir la voluntad firme que permanece en el tiempo superando todas las dificultades con la obstinación y cabezonería del necio.**



AMOR Y HUMOR, SON LAS DOS CARAS DEL ÉXITO Y DE LA FELICIDAD

Mantener como constante el humor positivo, el sano y tonificante, que siempre construye es fundamental para crear la felicidad a cada instante y atraer el éxito personal con el potentísimo imán de la alegría de vivir, sin perder jamás el sentido del humor y el amor a las personas y a las cosas.



TENER UN “PORQUÉ” PARA VIVIR

12

El estilo de vida más alta y espiritual es una vida con sentido, de quien con su vida, con su profesión, con lo que hace, le hace sentirse feliz y útil para sí mismo y para los demás.

