

## **RESUMEN DE LA OBRA LITERARIA "LA ALTA RENTABILIDAD DE LA FELICIDAD"**

- David Fischman -

“Con Frecuencia, algunos buscan la felicidad como se buscan los lentes cuando los tienes en la nariz” G.Dorz.

La felicidad no es un concepto fácil de entender, si no algo que todos buscan, pero pocos encuentran, la felicidad ha sido muy estudiada, en la psicología positiva. Los objetivos del libro es ofrecer una explicación fácil, clara y simple. También es el de ayudar a la personas a que sean mas felices y que sean mas conscientes en la búsqueda de su propia felicidad.

Las personas deben reparar sus daños, apoyándolas a resolver sus dificultades, carencias de niñez o patologías en general. Para asi liberar su carga emocional inconsciente, el psicoanálisis ayuda a ser mas felices resolviendo sus infelicidades. Para aumentar nuestra felicidad tenemos que aprender a ser menos infelices, liberándonos de nuestros dolores y aprendiendo a ser mas felices con el enfoque y los ejercicios que plantea esta obra.

La psicología positiva no solo servirá para reparar lo malo en la vida si no para construir cualidades positivas, una persona puede crear emociones negativas por sus experiencias traumáticas. Es importante mencionar que para ser mas felices no basta con leer un libro se requiere de mucho esfuerzo y práctica. Podemos leer el libro de 2 maneras como fuente de información, pues aquí se presentan las recientes investigaciones, definiciones, referencias y datos sobre la creencia de la felicidad, o como fuente de transformación.

El ser humano es como un globo aerostático, el aire caliente del globo representa las emociones positiva, y las pesas que tiene el globo son todas las emociones negativas, como el estrés, el miedo, el dolor y la rabia, nos bajan y nos aterrizan. Los estudios demuestran que aproximadamente el 50 % de la felicidad depende de la lotería genética, el 10% de las circunstancias y el 40 % de nuestra voluntad. Entonces quiere decir que el aire caliente del globo viene predefinido, si tuvimos suerte al nacer, podemos ser una persona alegre, positiva, con una sonrisa en la boca sin mucho esfuerzo, los investigadores ha encontrado que las personas felices muestran mayor actividad cerebral en la corteza pre frontal izquierda, contrariamente, cuando se experimenta emociones negativas, se activa la región pre frontal derecho, tener una buena familia ayuda a la felicidad.

Pero que pasa sin no ganamos la lotería genética? Entonces para ser mas felices, necesitamos maximizar el 40% que si depende de nosotros. Para algunos la felicidad previene de disfrutar placeres para otros se encuentra en la pasión y el entusiasmo y otros que es la armonía y paz. Algunos perciben la felicidad como una meta ”Yo seré feliz cuando logre el aumento” ””Cuando me premuevan el puesto”, “Cuando me mude de casa”, etc. Para estas personas la felicidad es el premio de obtener un logro, la felicidad requiere de trabajo y esfuerzo para traerlas a nuestras vidas.



La sociedad espera que seas Feliz, aceptar tu propia infelicidad requiere de coraje el primer paso para mejorar en alguna actividad es medir como estamos, si queremos mejorar el nivel de felicidad debemos medir en que nivel nos encontramos. Ser feliz es como tener el viento a tu favor cuando corres la carrera de la vida, no te garantiza el éxito, pero te ayuda

- \* Las personas mas felices son mas longevas .
- \* Las personas mas felices son mas sanas.
- \* Las personas mas felices tienen mejores relaciones matrimoniales.
- \* Las personas mas felices logran mejores ingresos.
- \* Las personas mas felices logran empresas rentables y accionistas felices.

Encontramos que las personas mas felices están mas motivadas y satisfechas en su trabajo y con sus jefes, las personas mas optimistas y felices tienden a percibir su vida y su trabajo como mejor, la felicidad mejora la percepción del clima laboral por muchos motivos entre ellos tenemos:

- \* Las personas mas felices son mas agradecidas por lo que tienen en la vida.
- \* Las personas mas felices aprenden a perdonar mas.
- \* Las personas mas felices tienden a ser mas positivas.
- \* Las personas mas felices tienden a ser mas bondadosos y orientarse al servicio de los demás.
- \* Para finalizar las personas mas felices tienen claro su propósito y saben que en la vida es importante dejar una huella, trascender.

Las emociones negativas son como la quilla de un velero: nos anclan al agua, nos permiten navegar en la vida evitando quedar en la deriva. El problema es que cuando son demasiados grandes podemos encallar, las emociones negativas nos han servido para protegernos, la amígdala en nuestro cerebro nos hace reaccionar de forma inmediata ante un peligro.

A diferencia de las emociones positivas, las negativas nos llevan a la acción, el miedo nos hace correr, la rabia nos hace atacar, la pena nos hace retirarnos a reflexionar para recuperarnos, la insatisfacción nos hace buscar nuevas posibilidades. Las emociones

negativas son mas fuertes y perduran en cambio, las emociones positivas son mas leves efímeras, las emociones negativas nos han salvado la vida y protegido como especie, nos ayudan a pensar críticamente y a decidir, pero tenemos que evitar que estas emociones se conviertan en un habito mental.

El sol hace que las plantas abran su flor, la felicidad hace que el ser humano abra su mente. Cuando el ser humano se ve amenazado, localiza su atención en el peligro y su mente cierra; cuando el ser humano, siente emociones positivas es mas creativo, tiene mas capacidad de aprender, ampliar y mejorar sus redes sociales ta también nos dan recursos para enfrentar emociones negativas en el futuro, las personas con emociones positivas son mas resistentes y tienen mas recursos para superar obstáculos.

“La Felicidad no es una estación a la que se llega, si no una manera de viajar” M. Lee Runbeek.

Hollywood nos quiere convencer de que la felicidad se logra cuando encuentras la pareja de tus sueños, en miles de películas el mensaje final inconsciente es “Y vivieron felices para siempre”.

La sociedad nos impulsa a comprar aquello que esta de moda, en el mundo empresarial nos convence de que seremos felices si conseguimos un aumento, ascenso, nos reconocen, tenemos mejor puesto. “Yo obtengo mi felicidad si...”es decir la felicidad es una meta a conseguir. Cuando deseamos una casa, LCD, auto nuevo; al final nos adaptamos a la emoción de lo material se evapora y todo sigue igual, similar mente nuestra mente se adapta a los cambios de vida, el fenómeno de la adaptación no nos permite ser felices con las cosas y circunstancia, la adaptación también nos ayuda a las circunstancias negativas. No pierda el tiempo buscando la felicidad en el lugar equivocado ella no se encuentra en las cosas o las circunstancias. Si trabajamos en nuestra felicidad, estaremos en mayor capacidad de conseguir nuestras metas.

“El dinero es un estiércol como abono. Lo malo es que muchos lo toman por cosecha” J. Jouben.

Son los millonarios mas felices? El dinero no aumenta la felicidad. Hay estudios que demuestran que el dinero no compra la felicidad y hay otros que demuestran que si; el dinero es un arma de doble filo, si lo sabe usar, le puede ayudar a ser mas feliz, pero también el dinero puede tener un efecto neutro o negativo y no suman felicidad a la vida. Si quiere ser mas feliz, aprenda a estar mas contento y disfrutar lo que tiene. El dinero si aumenta la felicidad en algunos aspectos, las personas que tienen dinero, en general tienen menos ansiedad con respecto a como van sus cuentas obligaciones. Por otro lado , el dinero puede reducir algunas preocupaciones y emociones negativas.

E mociones positiva.

S ociabilidad y matrimonio.

T ranscendencia.

A ccion y pasión.

R eligion y espiritualidad.