

12 hábitos para la felicidad y el éxito

Texto: http://www.degerencia.com/articulo/los_doce_habitos_de_la_felicidad_y_el_exit

Samuel Smiles escribió: “*Siembra un pensamiento y cosecharas un acto, siembra un acto y cosecharas un hábito, siembra un hábito y cosecharas una personalidad, siembra una personalidad y cosecharas un destino*”.

En este artículo le presento los doce hábitos que usted tiene que sembrar para cosechar la felicidad y el éxito en su vida.



1. Busque la felicidad en su interior y sea feliz.

La felicidad es un estado de ánimo decidido por usted, si usted quiere ser feliz simplemente tiene que decidirlo. Es común que a las personas les enseñen a ser infelices, esto quiere decir a poner su estado de ánimo en cosas que no controlan, por ejemplo: el comportamiento de los jefes, de los amigos, la situación económica, en general el comportamiento del entorno, de aquello que nos rodea y no controlamos, etc.

Entonces cuando estas cosas no responden a las expectativas de las personas, se sienten infelices. El secreto de la felicidad esta en poner nuestro estado de ánimo en función a las cosas que controlamos, como es nuestro esfuerzo, capacidad, etc. Sólo así conseguiremos una felicidad permanente, a todo eso que controlamos se le denomina nuestro mundo interior.

2. Sonría.

Realizar un gesto físico de sonrisa le provocará efectos favorables e inmediatos sobre su estado de ánimo, la sonrisa inspira los más profundos sentimientos de amor, alegría y felicidad. Los estudios señalan que cada vez que una persona sonríe pone a trabajar el TIMO, el cual envía una pequeña descarga de sustancias químicas que viajan por todo el cuerpo, estabilizando el sistema nervioso y mejorando el funcionamiento del cerebro, provocando finalmente sensaciones de bienestar en las personas.

Una sonrisa provoca en los demás una respuesta de alegría y felicidad, por lo tanto permitirá que tu relaciones con los demás sean mejor.

3. Sea positivo.

El ser positivo esta condicionado a la forma de ver el mundo, de enfrentar las situaciones y de esperar el futuro.

Una persona positiva ve en el mundo oportunidades, enfrenta las situaciones pensando que obtendrá resultados positivos y espera que el futuro le depare cosas buenas y no malas.

Una persona negativa ve en el mundo amenazas, enfrenta las situaciones esperando obtener resultados negativos; es decir, pierde la guerra antes de haber luchado y espera del futuro sólo cosas negativas.

La pregunta es que nos conviene, la respuesta es obvia, las personas positivas tienen más posibilidades de éxito que las personas negativa. Piense positivamente siempre.

4. Identifique su vocación y emprenda proyectos que vayan con su vocación.

La mejor forma de sentirse bien y tener éxito en el trabajo que uno realiza es desarrollando aquella actividad en la que sienta que es bueno y que además le guste, a eso se le conoce como vocación.

Muchas personas viven a espaldas de su vocación, nunca le prestaron atención y por circunstancias de la vida hoy se encuentran desarrollando actividades diferentes en las que no se sienten a gustos y que representan un trabajo que lo hacen por obligación.

La solución a este problema es identificar la vocación de uno y emprender proyectos que se encuentren relacionados a la misma. Atrévase a no ser infeliz toda su vida.

5. Trácese un objetivo, concentre todo su esfuerzo en él y haga todo lo posible por alcanzarlo.

Muchas personas se trazan muchos objetivos y luego viven angustiadas por que no alcanzan ninguno, la explicación es que han dispersado su esfuerzo y recursos y querer alcanzar de todo y no alcanzaron nada, para no caer en este error es mejor establecer un objetivo y concentrarse en él. Pero no basta haberse trazado un objetivo, para tener éxito, hay que acompañar el objetivo con actividades para alcanzar el mismo, no caigamos en el pecado de aquellos que se trazan un objetivo pero no hacen nada por alcanzar el mismo, con lo cual solo consiguen ser uno más de los tantos soñadores que se preguntan por que no consiguen nada, el otro error es hacer cosas sin tener un objetivo, con lo cual no alcanzamos ningún resultado por que no dirigimos nuestros esfuerzos hacia un fin. Trace un norte y defienda sus propósitos.

6. Sé ambicioso.

Muchas personas piensan que tener muchos objetivos es ser ambicioso y se plantear tener una casa, una profesión, un buen puesto de trabajo, un buen carro y al final no consiguen nada. La ambición no consiste en trazarse muchos objetivos sino en el valor del objetivo, el cual esta representado por la meta, que es el resultado que se quiere alcanzar con el objetivo; por ejemplo, mi objetivo es ganar dinero y la meta es el resultado preciso que deseo ganar (mil soles, dos mil soles, etc.).

Ser ambicioso significa trazarse un resultado grande, el cual se debe medir en términos del desequilibrio que genera entre lo que se tiene en recursos y lo que se quiere alcanzar; por ejemplo, yo tengo 10 soles y quiero alcanzar 10,000 soles, cuanto mas grande es la brecha, mas ambicioso serás.

Pero la ambición tiene una razón de ser, que usted se esfuerce a utilizar mejor sus recursos, si usted se traza una meta grande se vera forzado a utilizar mejor sus recursos para alcanzar el mismo, si usted se traza una meta pequeña hará lo contrario.

7. Sea íntegro.

La seguridad de usted radica en su integridad, en la medida que se comprometa con algo y respalde su compromiso con acciones, aumentará su seguridad. La integridad es tener coherencia entre lo que uno dice, piensa y hace. Si uno no es coherente pierde seguridad interna; es decir, se deja de creer en uno, con lo cual usted

se debilitará y eso no le permitirá alcanzar sus objetivos.

Si uno tiene integridad aumenta su seguridad interna y eso se traduce en la fortaleza que le permitirá alcanzar sus objetivos.

8. No se dé por vencido, persevera hasta conseguir lo que quiere.

Las cosas no son fáciles, toman su tiempo y en ese proceso puedes tener caídas, el secreto para tener éxito es no detenerse y perseverar.

Las personas que han tenido éxito siguieron ese camino; los que no, se desanimaron en el intento.

9. Convierte las caídas en aprendizajes.

El hecho de fracasar no significa que usted perdió la guerra. Un fracaso hay que tomarlo sólo como un batalla, mientras tengas vida nunca habrás perdido la guerra, sólo una batalla; por lo tanto, tienes que considerar el fracaso como un aprendizaje de lo que no debes hacer y utilizarlo en la siguiente batalla. Dicen que el burro es el único animal que comete dos veces el mismo error, por favor no aprendas del burro.

10. Tecnología de lo obvio.

Por favor no descubra la pólvora, si alguien ya invento una ruta para conseguir algo, úsela. La tecnología de lo obvio consiste en imitar lo bueno y luego superarlo. Es recomendable en este camino, ubicar al mejor en una primera etapa e imitarlo, luego buscar superarlo. Eso le ahorrará tiempo en la ruta del éxito.

11. Que tu jefe sean los principios.

Si no quiere equivocarse en la vida, haga que su jefe sea los principios; eso significa, que cuando usted tenga que tomar una decisión contrástelo con los principios. Los principios son los valores que tiene la humanidad como: la honradez, la justicia, la sinceridad, la responsabilidad, el amor al prójimo, el buscar tratar a otros como quieren que nos traten, etc., que han funcionado en todo tiempo y espacio, y han protegido al hombre de la destrucción y la miseria humana.

Normalmente estos principios están en las religiones principales como puntos comunes, apréndelos y practícalos.

12. Actué con madurez.

Busca el equilibrio entre el coraje que tienes que tener para defender tus posiciones y la empatía que tienes que tener para no dañar a los demás, la madurez es ese equilibrio.