

## **La alta rentabilidad de la felicidad**

Texto: <http://vivesana.blogspot.com.es/2010/07/el-dinero-no-compra-la-felicidad-total.html>

### **Primera parte**

La obra “La Alta Rentabilidad de La Felicidad” de David Fischman



Recientemente ha salido al mercado la nueva obra de David Fischman, “La Alta Rentabilidad de La Felicidad”, basada, como comenta el autor en una entrevista, en la ciencia de la psicología positiva, que estudia científicamente la felicidad. El autor de la obra ha realizado para la creación de este libro una serie de estudios en diversas partes del mundo. Cabe mencionar, que este libro se complementa con “El cuaderno de la felicidad’, para que los lectores desarrollen una serie de actividades y ejercicios para aplicar lo leído. Es aquí donde nacen algunas interrogantes; ¿Es posible que cada ser humano llegue a alcanzar la felicidad?; ¿Ayuda esta obra a conseguirla?

Para poder responder a estas interrogantes, es necesario tener claro, ¿Qué es para uno la

felicidad? Pues la Felicidad, según el autor, consiste en qué medida tu vida está llena de emociones positivas, qué tan satisfecho te sientes con tu vida.

La felicidad se puede encontrar minuto a minuto. Por ello, yo si considero que al leer esta obra y al realizar las actividades y ejercicios, es probable que uno se sienta cada día un poco más feliz por algún motivo en particular, ya que uno se compromete a cada día agradecer por algo positivo que le sucedió y que le causó felicidad al margen de las maletas que uno cargue en el día. Esto nos va a hacer recordar que a pesar de los problemas, se pueden tener momentos de felicidad.

Fischman, además menciona una estrategia novedosa, la de "Saborear", la cuál te ayuda a tratar de prolongar el placer. Eso quiere decir, que cada vez que te sientas feliz, no sea momentáneo, sino trates de que sea duradero.

Adicionalmente, es importante mencionar que se piensa que los bienes materiales dan la felicidad. Si bien es cierto, hay cosas materiales que momentáneamente nos causan felicidad, como por ejemplo, un coche nuevo, una casa nueva, entre otras cosas.

Lamentablemente, el hombre se adapta a las cosas (efecto llamado "adaptación hedonista"), y esta nueva adquisición en un corto tiempo dejará de causarte la felicidad que tanto pensabas que tenías, o ya no será tan intensa y querrás otra cosa nueva. Es por ello, que se dice que los bienes materiales no causan la verdadera felicidad. Esta probado que sí hay cosas que causan la verdadera felicidad, como las emociones positivas, la gratitud, el servicio, el perdón, el entorno, el dormir, la nutrición. Para ello, no es necesario tener todo el dinero del mundo.

Finalmente, Fischman hace un comentario bastante interesante, donde menciona que Dios juega con nosotros, y escondió la felicidad. Él nos hizo mirar hacia un lado y puso a la felicidad en otro. Entonces, cuando pasemos por encima de nuestro ego, encontraremos la felicidad.

En conclusión, agradezcamos día a día por las cosas positivas que nos suceden. Hay muchas personas que se la pasan renegando de la vida, pensando solamente en lo mal que la pasaron en determinado momento, atrayendo la negatividad y siendo pesimistas. Es lo peor que podemos hacer. Pensemos positivo, seamos optimistas, agradezcamos por todos los momentos felices que hemos vivido y atraigamos mejores cosas, vibras positivas. Aunque uno no lo crea, el poder de la mente es el más fuerte. Si pensamos positivo, nos va a ir bien.

Cada persona tiene lo que se merece y si en el pasado actuamos de manera negativa, todavía estamos a tiempo para cambiar y ser mejores personas y lo más importante, podremos alcanzar a tener la verdadera felicidad. Esto no quiere decir que seamos soñadores, las cosas no caen del cielo, también tenemos que dar todo de nosotros para poder alcanzarlo, ser emprendedores, respetuosos, persistentes, humildes, y honestos con nosotros mismos y con el resto.

Comencemos hoy por comprometernos a agradecer día a día por algo bueno que nos pasó y vamos a ver cómo cambia nuestra vida.

**Segunda parte.**

## La Alta Rentabilidad de la Felicidad

Autor: David Fischman

En el libro David nos dice que para aumentar nuestra felicidad hay que trabajar en dos frentes: aprendiendo a ser menos infelices, liberándonos de nuestros dolores y aprendiendo a ser más felices, con el enfoque y los ejercicios que plantea en su libro. Haciendo una comparación del ser humano con un globo aerostático, el aire caliente representa las emociones positivas, aquellas que nos permiten elevarnos y vivir una vida feliz y plena; y las pesas, todas las emociones negativas que nos bajan y nos aterrizan.

Dentro de su libro nos dice que en un estudio mostró que el 50% de la felicidad depende de la genética, 10% de las circunstancias y el 40%, de nuestra voluntad. Es por ello que el libro se enfoca en cómo hacer para que ese 40% del aire caliente del globo que depende de nosotros, esté más lleno del aire caliente de la felicidad y nos permita elevarnos en nuestras vidas.

La felicidad se define como el sentimiento que se deriva de tener emociones positivas o de estar satisfechos con nuestras vidas, aclarando entonces que la felicidad no es una meta, no es algo que consiguiera "cuando llegue a...", "cuando tenga..." o "cuando consiga..." sino que encuentra en el camino hacia ella: "mientras llegue a...", "mientras llegue a tener...", "mientras consiga...".

David nos da también una serie de razones por las que deberíamos ser felices: ser más longevos, más sanos, tener mejores relaciones matrimoniales, tolerar mejor el dolor,

lograr mejores ingresos o lograr empresas más rentables y accionistas felices, en pocas palabras ser feliz es altamente rentable.

El problema está en que muchas personas buscamos la felicidad en las circunstancias o en las cosas, pero al final nos adaptamos a tenerlas o tenerlas, y esa satisfacción o insatisfacción que logramos por lograrlas o tenerlas desaparece, y regresamos a la situación en la que nos encontrábamos al comienzo, para ello tomo una frase del libro *"La felicidad no es una estación a la que se llega, sino una manera de viajar"*.

En su libro, David utiliza un nemónico para enseñarnos lo que nos hace felices y como ESTAR más felices: Emociones positivas, Sociabilidad y matrimonio, Trascendencia, Acción con pasión y Religión y espiritualidad.

- Las emociones positivas nos hacen felices, mientras más de ellas tengamos, más felices seremos.
- En cuando a la sociabilidad, se ha demostrado que las personas que tienen redes de apoyo social más sólidas son más felices.
- El ser humano tiene la necesidad de sentir que su vida tiene un propósito, es por ello que la trascendencia es tan importante, porque nos hace sentir que nuestra vida vale la pena.
- Uno encuentra la felicidad cuando realiza acciones que le apasionan, aquellas en las que siente que tiene talento y se es consciente del disfrute que sentimos al realizar esta actividad.
- Tanto la religión y la espiritualidad contribuyen con la felicidad por las creencias

confortantes, por los grupos sociales de soporte y porque nos hace sentir conectados con "algo trascendente".

Junto con todos estos planteamientos, los ejercicios que plantea ayudan a conocer mejor nuestra situación actual y en que trabajar.

### **Tercera parte**

La Alta Rentabilidad de la Felicidad

Autor: David Fischman

El libro “La alta Rentabilidad de la Felicidad”, trata acerca de una de las búsquedas más necesarias de los seres humanos, esta es, la búsqueda de la felicidad.

El texto está basado en un estudio de la ciencia de la psicología positiva, que estudia científicamente la felicidad. Dicho estudio fue realizado en diversas partes del mundo, en donde se pretendía que los participantes aprendieran a ser menos infelices, con ejercicios básicos, tales como aprender a ser menos infelices, liberarnos de nuestros dolores y aprender a ser más felices .

### **Desarrollo.**

David compara la vida con un globo aerostático, en donde el aire caliente representa las

emociones positivas, aquellas que nos permiten elevarnos y vivir una vida feliz y plena; y las pesas representan todas las emociones negativas que nos bajan y nos aterrizan.

Dentro del libro, el autor nos dice que en un estudio mostró que el 50% de la felicidad depende de la genética, 10% de las circunstancias y el 40% de nuestra voluntad. Es por ello que el autor se enfoca en cómo hacer para que ese 40% del aire caliente del globo que depende de nosotros, esté más lleno del aire caliente de la felicidad y nos permita elevarnos en nuestras vidas.

En el libro, el autor define la Felicidad como el sentimiento que se deriva de tener emociones positivas o de estar satisfechos con nuestras vidas, aclarando entonces que la felicidad no es una meta, no es algo que se conseguirá “cuando llegue a...”, “cuando tenga...” o “cuando consiga...” sino que encuentra en el camino hacia ella: “mientras llegue a...”, “mientras llegue a tener...”, “mientras consiga...”.

Asimismo, el autor nos da una serie de razones por las que deberíamos ser felices, tales como:

- Ser más longevos
- Ser sanos
- Tener mejores relaciones matrimoniales
- Tolerar mejor el dolor
- Lograr mejores ingresos
- Lograr empresas más rentables y acciones felices

Lo que señala el autor es que el problema de la búsqueda de la felicidad, es que muchas

personas la buscamos en las circunstancias o en las cosas, pero al final nos adaptamos a lograrlas o tenerlas, y esa satisfacción o insatisfacción que se da por lograrlas o tenerlas desaparece, y entonces regresamos a la situación en la que nos encontrábamos al comienzo.

También en el libro, David Fischman utiliza un nemónico para enseñarnos lo que nos hace felices y como ESTAR más felices:

- Emociones positivas
- Sociabilidad y matrimonio
- Trascendencia
- Acción con pasión
- Religión y espiritualidad

En este sentido, nos indica que las emociones positivas nos hacen felices, mientras más de ellas tengamos, más felices seremos.

En cuanto a la sociabilidad, se ha demostrado que las personas que tienen redes de apoyo social más sólidas son más felices.

El ser humano tiene la necesidad de sentir que su vida tiene un propósito, es por ello que la trascendencia es tan importante, porque nos hace sentir que nuestra vida vale la pena.

Así también menciona que uno encuentra la felicidad cuando realiza acciones que le apasionan, aquellas en las que siente que tiene talento y se es consciente del disfrute que

sentimos al realizar esta actividad.

Por último, tanto la religión como la espiritualidad contribuyen con la felicidad por las creencias confortantes, por los grupos sociales de soporte y porque nos hace sentir conectados con algo trascendente.

### Conclusiones

El autor nos trata de transmitir que es importante considerar todos los recursos con los que contamos los seres humanos para llegar a nuestra felicidad, pero sobre todo nos señala que es importante que aprendamos a valorarnos nosotros mismos, a conocernos, a darnos cuenta de nuestras necesidades, y esos recursos con los que contamos, aprovecharlos al máximo y no dejar que nuestras limitantes pesen más que esas cualidades.

Además, recalca que para que el hombre pueda ser feliz, además de aceptarse a él mismo, tiene la necesidad de aceptar a los demás, para lograr una buena convivencia en sociedad, lo que complementa el estado de felicidad.

Asimismo, nos explica David Fischman que para poder alcanzar la felicidad, es muy importante que lo que nos molesta y duele, lo encaminemos a crecer como personas, es decir, aprender que nuestro sufrimiento, en vez de destruirnos, nos haga más fuertes, para así dejar de quejarnos de nuestros males, y aceptarlos, lo que hará que los problemas sean más llevaderos.

David nos dice que los hombres basamos nuestra felicidad en las cosas que tenemos o

que deseamos tener, y señala el autor que una vez que conseguimos esas cosas y nos acostumbramos a ellas, ese estado de felicidad se acaba.

#### **Cuarta parte:**

David Fischman: "El mensaje más importante es que la felicidad es una elección, porque la infelicidad o el negativismo viene solito, nos invade, estamos cegados hacia lo negativo, las emociones negativas son mucho más persistentes y fuertes que las positivas. Entonces, aquella persona que quiere ser feliz, tiene que decidir ser feliz y empezar a trabajar en la felicidad. La felicidad requiere trabajo y es una elección"

---

#### **Fuentes:**

Primera parte: <http://www.buenastareas.com/ensayos/La-Alta-Rentabilidad-De-La-Felicidad/3351100.html>

Segunda parte: <http://www.buenastareas.com/ensayos/La-Alta-Rentabilidad-De-La-Felicidad/1365968.html>

Tercera parte: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Ensayo-Alta-Rentabilidad-De-La-Felicidad/1287750.html>

Cuarta parte: <http://programaconversandoenpositivo.blogspot.com.es/2010/06/la-alta-rentabilidad-de-la-felicidad.html>