



## Resumen del curso

## 1.- PRESENTACION DEL CURSO: EL COMPROMISO

- *¿SABEIS CUAL DEBERIA SER EL OBJETIVO PRINCIPAL DE TODO SER HUMANO?*

- Ser feliz no es un objetivo egoísta, sino todo lo contrario.

- *¿QUÉ TENDRIAMOS QUE HACER PARA SER FELICES?*

- Mucha gente infeliz por todas partes. Algunos con motivo y otros sin el...
- Gente que vive preocupada por su pasado, gente que le preocupa el futuro, o el hambre en el mundo, o por las guerras, o por la política.
- Otras personas que están continuamente cabreadas con todo y con todos.
- Las relaciones personales influyen muchísimo en nuestros pensamientos (cuñados, suegros, hermanos, parejas, amigos... cualquier persona)

✓ PERO HAY GENTE CON LOS MISMOS PROBLEMAS, O INCLUSO MAS GRAVES ¡QUE SON FELICES!

✓ ESTO ES POR EL VALOR RELATIVO DE LOS PROBLEMAS (Frente a un dolor mayor el primero desaparece) ¿Qué significa esto?

\*NUESTRO ESTADO NOS DEBILITA O FORTALECE (RECUERDA EL TESTEO SOBRE EL PENSAMIENTO)

\*PENSAR SIEMPRE EN POSITIVO Y SEREIS MAS FELICES.

\*ADQUIRIR EL COMPROMISO DE HACER ALGO PARA CAMBIAR

## 2.- LOS FILTROS MENTALES Y DETECCION DE LOS MISMOS EN CADA UNO DE NOSOTROS

- *¿Qué PENSAS SI YO OS DIGO QUE LA MANERA DE SER FELICES ES PENSAR EN POSITIVO?*
  - Es fácil pensar en positivo. (Evitar pensar que hacerlo es muy difícil)
  - ¿Recuerdas la subida al monte Bartolo? EMPEZAMOS A PREOCUPARNOS POR LO QUE NOS COSTARÁ HACERLO CUANDO NI SIQUIERA HA LLEGADO EL MOMENTO DE LA DIFICULTAD
  - NUNCA DIGAS NO PUEDO HACER ESTO si es algo que realmente te gustaría hacer... DECIDE SI QUIERES O NO HACERLO.
  - SI QUIERES HACER ALGO HAZLO.

- A VECES SE NOS PROPONEN COSAS MUY SIMPLES QUE PUEDEN MEJORAR NUESTRA VIDA Y LAS RECHAZAMOS SIMPLEMENTE POR SIMPLES O POR PARECERNOS EXTRAÑAS
  - SI TE DICEN QUE ALGO TE PUEDE SENTAR BIEN Y NO TE SUPONE MUCHO ESFUERZO Y NO TE VA A AFECTAR NEGATIVAMENTE ¡PUES HAZLO!
  - DA PASOS PEQUEÑOS (KAIZEN)
- ¿Por qué NOS NEGAMOS A HACER LAS COSAS QUE SABEMOS QUE NOS VAN A SENTAR BIEN?
  - ¿Por qué no podemos dejar de fumar, o somos incapaces de seguir una dieta?
  - ¿Por qué no podemos dejar de pensar en aquella mala pasada que nos hizo alguien, aunque a él le da igual y al único que hace daño es a nosotros?
  - ¿Por qué somos incapaces de hacer algo tan simple como sonreír por las mañanas, aún forzado, sabiendo que nos hace bien?

- RECUERDA QUE TIENES TUS PROPIOS FILTROS MENTALES Y ASOCIACIONES (EL RINOCERONTE QUE SOLO VE SU CUERNO)
- TUS METAPROGRAMAS: A LA HORA DE ANALIZAR LO QUE NOS OCURRE, UTILIZAMOS UNOS VALORES Y LO QUE NO COINCIDE CON LOS NUESTROS NOS CHOCA Y HACE QUE NOS SEA INCOMODO O DESAGRADABLE.
  - PLACER O DOLOR
  - EXTERNO O INTERNO (LO SE O NECESITO QUE ME LO DIGAN)
  - CAMBIO O ESTABILIDAD
  - PORQUE PUEDO O PORQUE LO NECESITO
  - PASADO PRESENTE O FUTURO
  - GENERAL O ESPECIFICO (ME GUSTAN LOS DETALLES O TENER LAS COSAS MAS O MENOS)

EJERCICIO:

ANOTA TUS METAPROGRAMAS Y  
ANALIZA:

¿Por qué TENEMOS ESOS PROGRAMAS Y NO  
OTROS?

¿Por qué PENSAMOS ASI Y NO DE OTRA  
FORMA?

RECUERDA QUE TENEMOS UNA PARTE  
CONSCIENTE Y OTRA SUBCONSCIENTE Y HAY QUE  
TENER MUCHA PACIENCIA PARA CAMBIAR ALGO  
CONSCIENTEMENTE (DAR PASOS PEQUEÑOS)

CONOCES LA ZONA DE CONFORT, O DE  
INCERTIDUMBRE Y COMO A VECES NOS ES MAS  
COMODO NO HACER NADA AUNQUE NOS  
ESTEMOS DESTRUYENDO.

### 3.- EL ESTADO ANTE UNA SITUACION DETERMINADA

- EL ESTADO ES COMO NOS ENCONTRAMOS EN UN MOMENTO DETERMINADO Y ESE MOMENTO VIENE DEFINIDO POR UNA SERIE DE CIRCUNSTANCIAS QUE SE ESTÉN DANDO.
  - COMO NOS ENCONTREMOS EN ESE MOMENTO DEPENDE DE TRES COSAS:
    - ✓ EN LO QUE NOS ENFOCAMOS DE LO QUE ESTA OCURRIENDO
      - PODEMOS PENSAR UNA U OTRA COSA DE LA SITUACIÓN EN CONCRETO DEPENDIENDO DEL MARCO EN EL QUE UBIQUEMOS LA SITUACION. (Recuerda el marco con la ambulancia y el Ferrari saltándose un semáforo en rojo)
      - MARCO EXTERNO Y MARCO INTERNO (el externo es lo que vemos y el interno lo que está ocurriendo realmente)



✓ LO QUE NOS DECIMOS DE LO QUE ESTA OCURRIENDO

- PODEMOS DECIRNOS UNA COSA U OTRA DE LA SITUACION EN CONCRETO

✓ LA POSICION FISICA QUE ADOPTEMOS.

- PODEMOS ADOPTAR UNA U OTRA FISILOGIA
- CAMBIAR UNA SOLA DE ESAS COSAS HACE QUE ESTEMOS DE UNA U OTRA FORMA. (RECUERDA AL VOLUNTARIO CONTANDO UN CHISTE EN UNA U OTRA POSICIÓN)

## 4 LAS NECESIDADES BASICAS Y COMO NOS AYUDAN O NOS IMPIDEN SER FELICES

- EXISTEN 6 NECESIDADES BASICAS QUE NECESITAMOS TENER CUBIERTAS PARA SER FELICES ESTAS SON:
  - SEGURIDAD
  - VARIEDAD
  - RECONOCIMIENTO
  - AMOR O CONEXIÓN
  - CRECIMIENTO
  - CONTRIBUCIÓN
- CADA PERSONA DA MAYOR IMPORTANCIA A UNA U OTRA.
- CADA PERSONA TIENE MAS CUBIERTA UNA U OTRA.
- CUANDO NO COINCIDEN LAS QUE LES DAMOS MAYOR IMPORTANCIA CON LAS QUE TENEMOS MAS CUBIERTAS ¡SOMOS MENOS FELICES!

- ESTO NOS PUEDE SERVIR PARA VALORAR CIERTAS SITUACIONES, PASOS A DAR, PERSONAS ETC. PARA VER SI VAN A CONTRIBUIR O NO A QUE SEAMOS MAS FELICES.

HAZ EL EJERCICIO PARA VALORAR LAS QUE SON MÁS IMPORTANTES Y LAS QUE TIENES MÁS CUBIERTAS.

## 5.- HERRAMIENTAS PARA MODIFICAR NUESTRO ESTADO DE ANIMO Y NUESTROS FILTROS MENTALES

- TRABAJAR LA AUTOESTIMA. LA AUTOESTIMA ES LA IMAGEN QUE TENEMOS NOSOTROS DE NOSOTROS MISMOS Y QUE CASI NUNCA COINCIDE CON LA QUE TIENEN LOS DEMAS.
- ES FUNDAMENTAL TENER AUTOESTIMA PARA QUERERNOS, ACEPTARNOS Y, A PARTIR DE AHÍ SE CAPACES DE MODIFICAR TODO EL RESTO.
- PERO NO ES NECESARIO CONSEGUIR TENER LA AUTOESTIMA AL 100% PARA EMPEZAR A HACER COSAS Y CAMBIAR NUESTRA FORMA DE PENSAR. PODEMOS UTILIZAR:
  - EL METODO KAIZEN QUE ES UNA BUENA HERRAMIENTA.
  - RELAJACIÓN O AUTOHIPNOSIS
  - SISTEMAS DE CONSCIENCIA PLENA
  - TECNICAS DE PARADA DE PENSAMIENTOS NEGATIVOS

- PROACTIVIDAD
- REPETICIÓN DE AFIRMACIONES POSITIVAS  
(QUE NOS PUEDEN AYUDAR A AUMENTAR LA  
AUTOESTIMA)
- CONVERSIÓN DE MENSAJES NEGATIVOS EN  
POSITIVOS
- USO DE REDUCCIÓN DEL LENGUAJE
- SONRIE, CANTA, BAILA

HAY MUCHAS COSAS QUE SE PUEDEN HACER,  
PERO LA BASE ES...

¡HACER ALGO!

## 6.- PRACTICA DE EJERCICIOS PARA REPROGRAMAR NUESTRA MENTE.

PRACTICAR DESDE YA MISMO, LOS PASOS QUE DEBEMOS DAR DESDE EL MÁS PEQUEÑO AL MÁS GRANDE.

1. ELIGE SER FELIZ Y PENSAR EN POSITIVO
2. EMPIEZA EL DIA SONRIENDO.
3. MIRATE EN EL ESPEJO Y HAZTE AFIRMACIONES POSITIVAS SOBRE TI. (QUE REFUERZEN TU AUTOESTIMA)
4. HAZTE PROPUESTAS PARA UN SOLO DIA.
5. SUEÑA EN GRANDE
6. DI POR FAVOR Y GRACIAS
7. SACA SIEMPRE LO MEJOR DE TI
8. SE AGRADECIDO DE CORAZÓN
9. ABRAZA A MENUDO
10. OFRECE AYUDA SIN ESPERAR NADA A CAMBIO

11. RECUERDA QUE ALGUIEN TE QUIERE
12. APRENDE A NO JUZGAR NI A PREJUZGAR
13. DEJA ATRÁS EL APEGO QUE TE RESULTE DAÑINO
14. SE PROACTIVO
15. AUTOENGAÑATE EN LO QUE LA VERDAD NO TE SIRVE DE NADA
16. DEJA DE CULPAR A LOS DEMAS DE LO QUE TE OCURRE.
17. ASUME TUS ERRORES COMO APRENDIZAJE.
18. ELIMINA LOS “PEROS”, LOS “ESQUES” Y LOS “ISIS”
19. MINIMIZA TU LENGUAJE (No le gusto a nadie... bueno, en realidad ¿a quién es a quien no le gustas?)
20. DETECTA Y ELIMINA LAS CREENCIA Y PENSAMIENTOS NEGATIVOS Y ERRONEOS:

- i. AUTODUDA (SOY EL UNICO RESPONSABLE DE MIS PENSAMIENTOS)
- ii. BUSQUEDA DE APROBACION (DEJA DE AFECTARME LO QUE PIENSEN DE MI LOS DEMAS)
- iii. LAS ETIQUETAS NEGATIVAS (YO NO VALGO PARA ESTO.
- iv. LA CULPA (NUNCA TE SIENTAS CULPABLE POR ALGO QUE YA PASO)
- v. LA PREOCUPACION (DEJA DE INVERTIR EL TIEMPO EN PENSAR EN ALGO QUE NUNCA A PASADO Y QUE SEGURAMENTE NUNCA PASARA)
- vi. MIEDO AL CAMBIO (El cambio puede ser bueno, te da vivencias y experiencias nuevas y por tanto aprendizaje)
- vii. MIEDO AL FRACASO (El fracaso no existe solo existe aprendizaje)
- viii. JUSTICIA (dejas de quejarte por lo justa o injusta que es la vida contigo y con los demás... lo que te ocurre es



responsabilidad tuya y lo que les ocurre a los demás suya)

ix. POSPONER (posponer las cosas no significa evitarlas y al final siempre tienes que actuar)

x. APEGO (puedes valerte por ti mismo y despegarte de cosas o personas que te hacen ser negativo)

xi. IRA Y ENFADO (ENFADARTE O ESTAR IRACUNDO NO TE LLEVA A NADA, PONTE EN LOS ZAPATOS DEL OTRO)

xii. EL TIEMPO (EL UNICO MOMENTO PARA VIVIR ES AHORA. VIVE EL AHORA Y DISFRUTA DEL AHORA)

21. INTENTA DETECTAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS EN CUANTO APAREZCAN.

22. EJERCICIO DE PARADA DE PENSAMIENTOS LIMITANTES, RACIONALIZACION Y REENFOQUE DEL PROBLEMA:

- ¡PARA!
- ¿Me es útil este pensamiento ahora?
- ¿Me aporta algo positivo?

- ¿Por qué estoy pensando esto ahora?
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- ¿Qué me vendría mejor pensar?

23. ENFOCATE EN LA EMOCIÓN DE QUE LAS COSAS FUESEN COMO TU QUIERES.

24. ELIMINA LA TENSION Y LA ANSIEDAD:

- PRACTICA DE RELAJACIÓN
- ENTRENAMIENTO PARA LA DETECCIÓN TEMPRANA DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS.
- LA INTEGRACIÓN Y LA CONSCIENCIA PLENA

25. EJERCICIO DE IMAGINACIÓN

26. NUESTRO LUGAR IDEAL

HAY PROBLEMAS QUE PODEMOS CAMBIAR Y OTROS QUE NO

¿Qué PODEMOS CAMBIAR DE ESTA SITUACION?

SI NO PODEMOS CAMBIAR EL PROBLEMA TENEMOS QUE CAMBIAR LA FORMA DE PENSAR SOBRE EL.

Cualquier situación que nos resulte negativa o toxica debemos cambiarla. Si decidimos aceptarla y queremos ser felices con esta situación deberemos cambiar la forma de pensar sobre ella

ES FACIL DECIR QUE HAY QUE PENSAR EN POSITIVO CUANTO TODO VA BIEN, HAY QUE APRENDER A DECIRSELO, HACERLO Y REPETIRLO CUANDO NO TODO VA BIEN

TRABAJA CON LISTAS DE LO QUE TE PREOCUPA TE AGOBIA O TE ALEJA DE LA FELICIDAD DE MAYOR A MENOR E IR SOLUCIONANDO LAS COSAS QUE SON PEQUEÑAS Y ESTO NOS IRA QUITANDO PARTE DE ESE AGOBIO.

CUANDO HAY COSAS QUE NOS DESBORDAN CANSANCIO, ENFADADO, TRISTEZA, DECIDIR CUAL DE ELLAS DEPENDE SOLO DE CÓMO PENSAMOS Y ENTONCES CAMBIARLO.

SI NOS DECIMOS: "NO PUEDO MAS", "ESTO ME AGOTA", Y EL PROBLEMA ES QUE ESTAMOS

ENFADADOS CON ALGUIEN, (A VECES POR ALGO QUE YA NO PODEMOS SOLUCIONAR), TENEMOS LA ELECCION DE NO SEGUIR ENFADADO Y ESO SEGURO QUE NOS HARA SENTIR MEJOR.

## 7.- COMO FINAL

RECUERDA QUE SI HACES LO DE SIEMPRE  
TENDRAS LO DE SIEMPRE

IMPORTANTE, NO TENGAS REMORDIMIENTOS SI  
UN DIA NO HACES NADA PARA MEJORAR, PERO  
MANTEN EL COMPROMISO DE HACER ALGO.

TRES HERRAMIENTAS:

- SONRIE
- SE AMABLE
- RELAJATE
- IMAGINA SITUACIONES AGRADABLES (Has  
aprendido a hacerlo en el curso)