Ser feliz es posible

(y más fácil de lo que parece)

José Luis Rodríguez Díez

¿Qué es la felicidad?

"*Las esperas*"
Ismael Curbelo

TOP 10 PAÍSES MÁS FELICES
2016
europapress.es Ediciones
PIB per cápita
Apoyo social
Esperanza de vida
Libertad de tomar decisiones
Generosidad
Todo lo demás
1 Dinamarca 7,53
2 Suiza 7,51
3 Islandia 7,50
4 Noruega 7,50
5 Finlandia 7,41
6 Canadá 7,40
7 P. Bajos 7,34
8 N. Zelanda 7,33
9 Australia 7,31
10 Suecia 7,29
@europapress
@EPinternacional
Fuente: World Happiness Report 2016 / Reuters

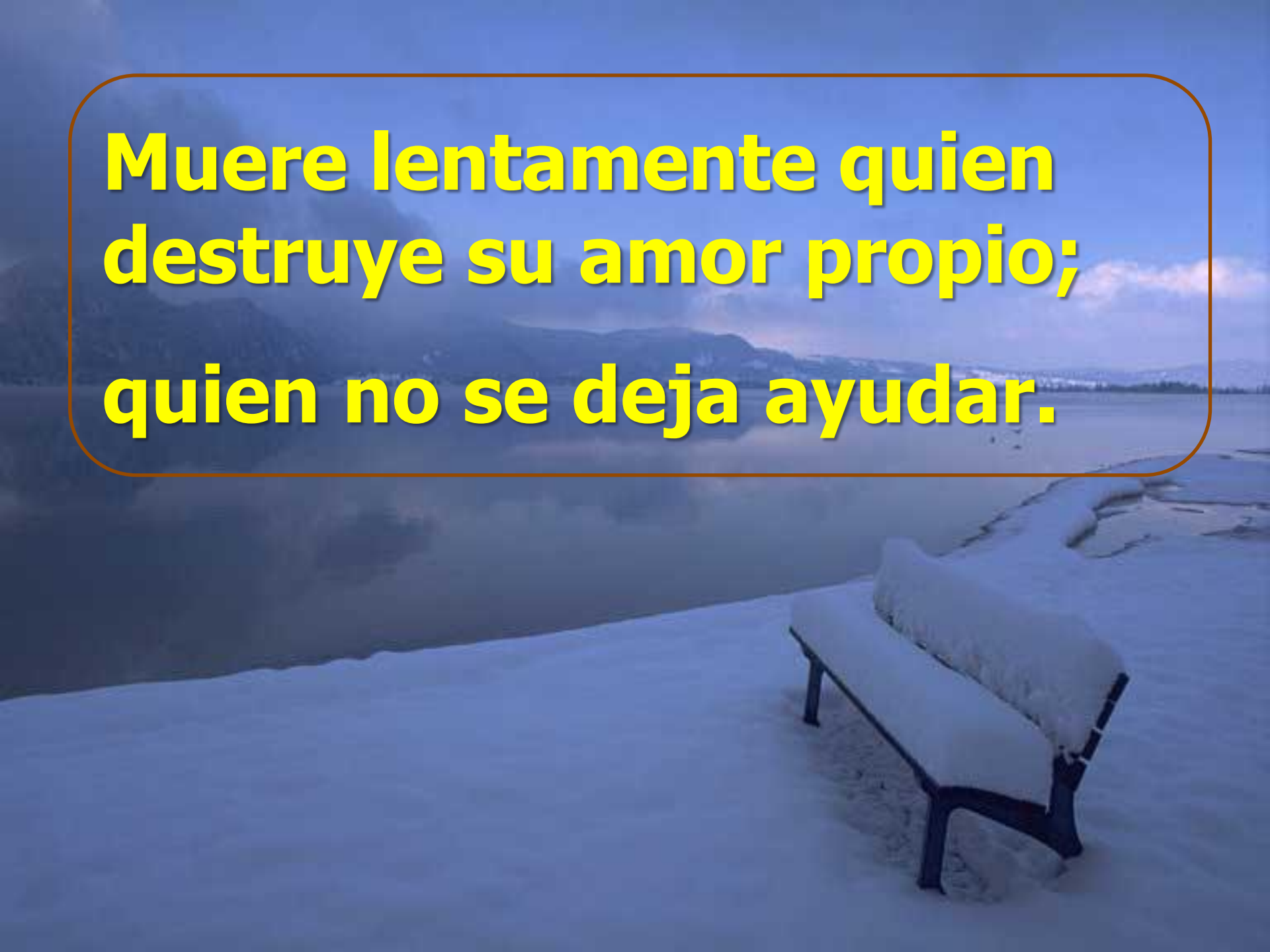
Mi felicidad sólo depende de mi mismo

Pienso
Actúo
Siento

Pensamiento positivo

Muere lentamente quien no viaja,
quien no lee,

quien no escucha música,
quien no halla encanto en sí mismo


Muere lentamente quien
destruye su amor propio;
quien no se deja ayudar.

Muere lentamente quien se transforma en esclavo del hábito repitiendo todos los días los mismos senderos,

quien no cambia de rutina, no se arriesga a vestir un nuevo color o no conversa con quien desconoce.

Muere lentamente quien no cambia la vida cuando está insatisfecho con su trabajo, o su amor,

quien no arriesga lo seguro por lo incierto para ir tras de un sueño

quien no se permite, por lo menos una vez en la vida, huir de los consejos sensatos...

¡Arriesga hoy !

¡Haz hoy !

¡No te dejes morir lentamente !

¡NO TE OLVIDES DE SER FELIZ !

Un texto de Pablo Neruda

Es imposible sentirnos mal y tener pensamientos positivos al mismo tiempo.

No se puede dar lo que no se tiene.

Somos lo que pensamos.

Todo pensamiento que lleve un NO delante

se fija en nuestro pensamiento

Aquello que nos decimos a nosotros mismos afecta radicalmente a la calidad de nuestras vidas y a nuestra habilidad para hacer cosas efectivamente.

Para empezar a pensar en positivo,
trata de explicarte las cosas de una manera diferente,
con mayor optimismo,
con más amor propio,
con esperanza.

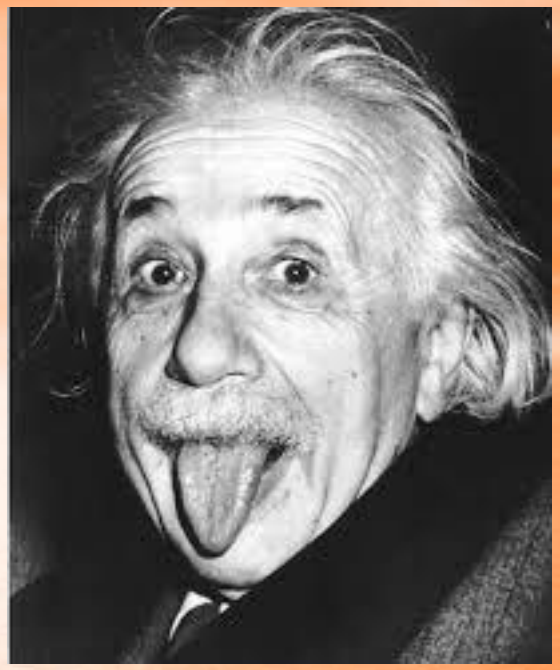
Mantén conversaciones positivas contigo mismo e inmediatamente verás la diferencia
en tu actitud personal,
en tus acciones,
en tu vida.

- Vivo el presente
- Me perdono / te perdono
- Me libero de culpas
- Yo decido parar de estar triste

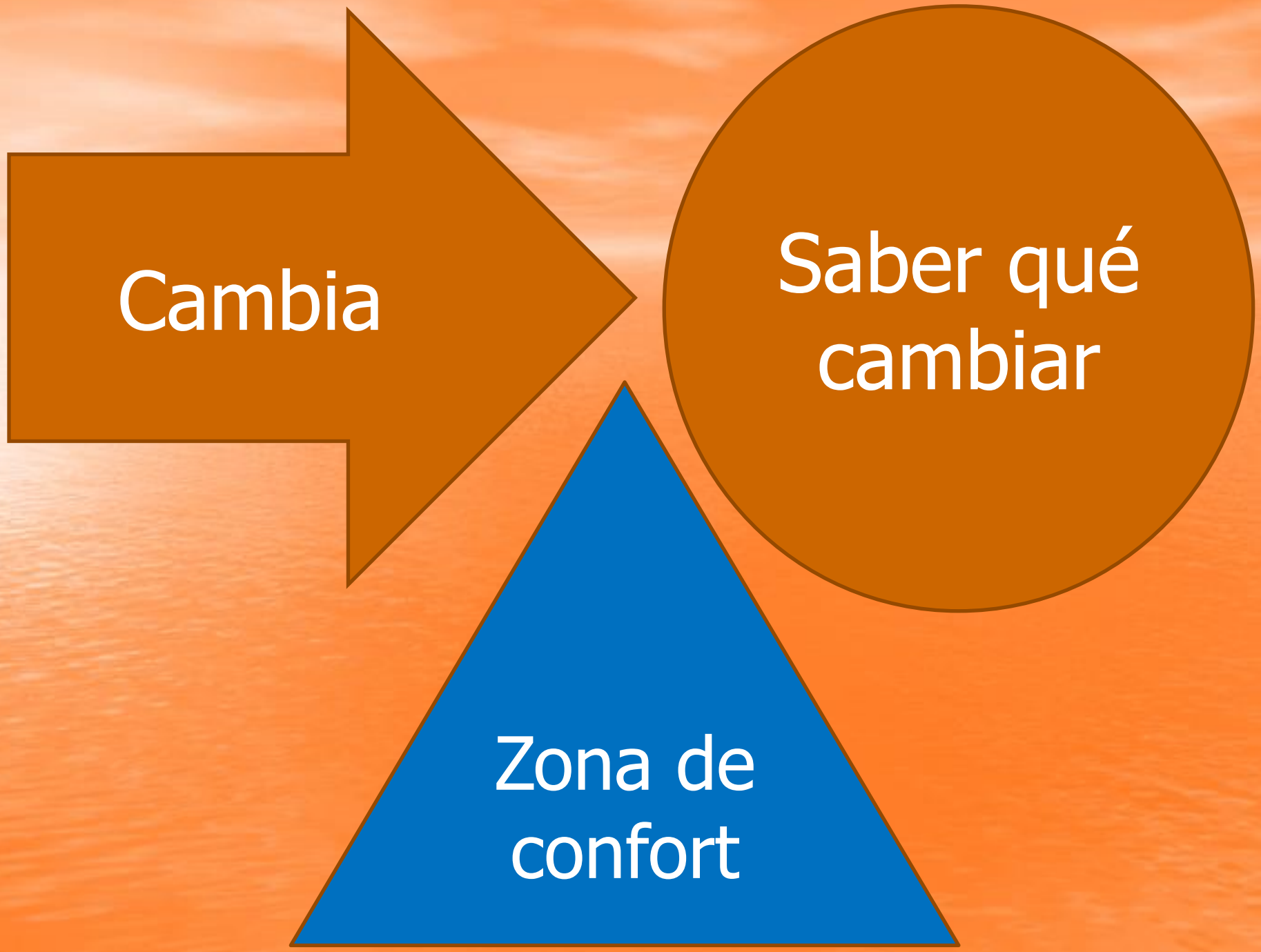
Yo decido empezar a ser feliz.

Modificación de conducta

Acéptate

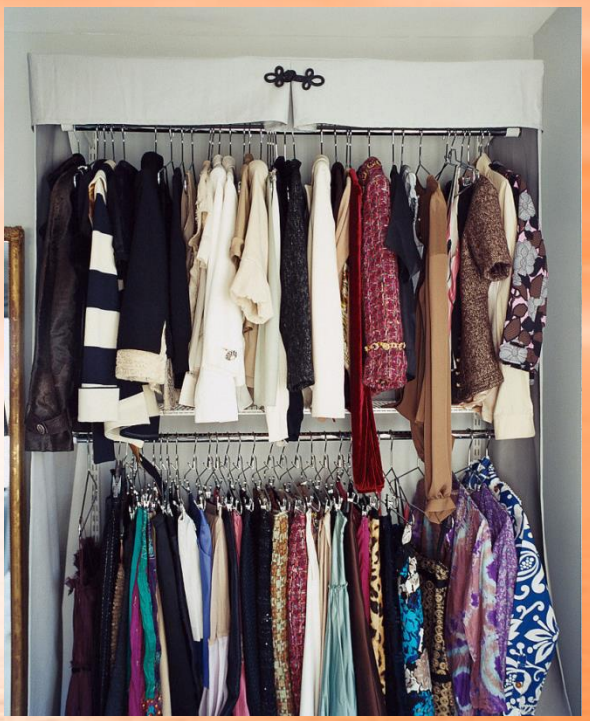


Relativiza


Cambia
Saber qué cambiar
Zona de confort

Si haces siempre lo mismo,
vas a obtener lo mismo

Si quieres resultados diferentes,
haz cosas diferentes



Simplifica

Nuestro Menú

Entrantes

Sopa de cocido
Sopas de ajo
Sopa de rebollones
Alubias blancas con morro
Potaje de garbanzos
Lentejas estofadas
Migas con huevo
Revuelto de setas de temporada con longaniza
Patatas al horno rellenas de jamón
Berenjenas rellenas de carne
Esparragos blancos con queso
Cogollos con anchoa

Segundo plato

Manitas de cerdo en salsa
Ternera guisada
Codornices en escabeche
Churrasco de ternera
Chuletas de cordero
Pechuga de pollo de corral a las finas hiervas
Bistec de ternera a la plancha
Conserva casera
Caldereta de cordero
Ciervo estofado
Jabali en escabeche
Conejo en salsa
Pollo de corral con ciruelas
Trucha con jamón

Postres

Flan casero, Natillas caseras, Cuajada de cuajo y leche de cabra, Crepes rellenos, Macedonia de frutas, Tarta de queso con arándanos, Delicias de nueces, Suspiros de amante, Mousses de café, limón, fresa y yogurth...

Pan, vino, gaseosa, agua y café

Precio: 13 € IVA Incluido

Actúa

Debería

Que coraje

Me gusta

Ríete

RISA SALUDABLE

15 beneficios

Con sólo hacer la mueca de la sonrisa es suficiente para empezar a sentirnos bien. Conoce los beneficios que proporciona la risa para la salud y otras áreas de nuestra vida.

SABÍAS QUE.. Si utilizas la risoterapia como acondicionamiento físico, debes practicar tres veces por semana.

1. **Produce endorfinas** (baja el mal humor, la preocupación, la angustia y la tristeza).
2. **Limpia las paredes arteriales** y baja la presión arterial.
3. **Favorece la eliminación del colesterol** y mejora la circulación.
4. **Refuerza el sistema inmunológico** al aumentar los linfocitos y ciertas inmunoglobinas.
5. **Favorece la digestión** y la eliminación de la bilis al movilizar 450 músculos.
6. **Elimina el insomnio** gracias a la sana fatiga que produce.
7. **Se limpian los ojos** con un mayor lagrimeo.
8. **Despeja la nariz y los oídos** por la vibración de la cabeza
9. **Mejora la capacidad respiratoria** (entran 12 litros de oxígeno en lugar de 6 habituales)
10. **Rejuvenece** al estimular y estirar los músculos de la cara.
11. **Se masajean y estiran naturalmente la columna** y las cervicales.
12. **Envía mensajes positivos** a su entorno y atrae a la gente.
13. **Reduce el estrés** al disminuir el cortisol y la adrenalina en el cuerpo.
14. **Libera emociones** que se mantienen reprimidas.
15. **Se eliminan toxinas** por el sudor.

NTX NOTIMEX

Fuente: naturisima.org, salud.facilisimo.com, webconsultas.com **Investigación y edición:** Mónica I. Fuentes Pacheco **Arte y Diseño:** Alberto Nava Consultoría

...pero

Resumiendo

Pensamiento positivo

Modificación de conducta

- Actúa
- Cambia
- Acéptate
- Ríete
- Simplifica
- Relativiza

La felicidad no es un destino,
es la actitud con la que se
viaja por la vida

Hoy puede ser
Un gran dia
Todo
Depende
De ti

Enlaces a videos

- Las esperas.
  - https://www.youtube.com/watch?v=mB4ItrJIdig
- Zona de confort
  - https://www.youtube.com/watch?v=i07qz_6Mk7g

Muchas gracias por su atención

José Luis Rodríguez Díez
657 91 00 90 WhatsApp
jlrdiez@gmail.com