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

1. Dinamarca
2. Suiza
3. Islandia
4. Noruega
5. Finlandia
6. Canadá
7. P. Bajos
8. N. Zelanda
9. Australia
10. Suecia

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
- Pataje de garbanzos
- Lentejas estofadas
- Migas con huevos
- Repuesto de seras de temporada con longaniza
- Patatas al horno rellenas de jamón
- Berenjenas rellenas de carne
- Espárragos 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 del corral a las finas hierbas
- Bisteck de ternera a la plancha
- Conserva casera
- Caldereta de cordero
- Cierro estofado
- Jabali en escabeche
- Conejo en salsa
- Polla de corral con ciruelas
- Trucha con jamón

Postres
- Flan casero, Natillas caseras, Cuajada de cuajó y floc de cabra, Crepes rellenos,
  Macedonia de frutas, Tartas de queso con arándanos, Delicias de nueces, Sushiartes de
  ananás, Mousse de café, Tarta de fruta, fresa y yogurrih...
- Pan, vino, gaseosa, agua y café  
Precio: 13 € IVA Incluido
Actúa

Debería

Que coraje

Me gusta
Ríete

SONRI
ES GRATIS.

RISA
SALUDABLE
15 beneficios

Libera emociones que se mantienen reprimidas.

Se eliminan toxinas por el sudor.

Reduce el estrés al disminuir el cortisol y la adrenalina en el cuerpo.

Se masajean y estiran naturalmente la columna y las cervicales.

Rejuvenece al estimular y estirar los músculos de la cara.

Mejora la capacidad respiratoria (entrán 12 litros de oxígeno en lugar de 6 habituales).

Despeja la nariz y los oídos por la vibración de la cabeza.

Se limpian los ojos con un mayor lagrimeo.

Elimina el insomnio gracias a la sana fatiga que produce.

Favorece la eliminación de la bilis al movilizar 450 músculos.

Refuerza el sistema inmunológico al aumentar los linfocitos y ciertas inmunoglobulinas.

Limpia las paredes arteriales y baja la presión arterial.

Produce endorfinas (baja el mal humor, la preocupación, la angustia y la tristeza).

Envia mensajes positivos a su entorno y atrae a la gente.

Favorece la eliminación del colesterol y mejora la circulación.

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

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

...pero
Resumiendo
Modificación de conducta

Pensamiento positivo

Actúa
Ríete
Simplifica
Cambia
Relativiza
Acéptate
La felicidad no es un destino, es la actitud con la que se viaja por la vida
Hoy puede ser un gran día. 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