

Master your Life

El programa definitivo para aumentar tu niveles de felicidad y eficacia

Te agradezco enormemente que hayas decidido confiar en mí para ser tu coach en tu camino para mejorar tus niveles de bienestar personal, felicidad y eficacia.

Master your Life es un programa de formación práctico orientada a la acción transformadora y a la construcción de hábitos, con un elaborado plan de seguimiento y numeroso material de apoyo (todo ello apoyado en evidencias científicas) diseñado a partir de la well-being theory desarrollada por el Doctor Martin Seligman, fundador de la Psicología Positiva,

Un programa sustentado en 9 pilares que confluyen para incrementar los niveles de los 5 elementos que contribuyen a aumentar nuestro nivel de bienestar y felicidad según el modelo PERMA (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning y Achievement), del Dr. Seligman .

Te invito a que vivas esta experiencia de transformación como el explorador que se mantiene atento y despierto a cada nuevo paraje descubierto y se maravilla con lo que se va encontrando en su camino.

La búsqueda de la felicidad es el *leitmotiv* que subyace a todos los objetivos que nos planteamos en la vida, la investigación ya ha demostrado que caminos son seguros para llegar a la meta, recórrelos con la certeza de que si haces lo que se te propone es imposible no aumentar tus niveles de bienestar personal.

Bienvenido a la aventura de una vida mejor.

Juan Planes

1

¿Qué has de hacer para alcanzar los resultados?

Estructurado en torno a 9 pilares, Master your Life es un programa de Autocoaching guiado, en el que el protagonista eres tú, que tendrás que ir realizando tres tipos de trabajo:

- 1. Aprendizaje:** Un trabajo de adquisición de nuevos conocimientos y, posteriormente, de concienciación de cómo incorporar cada uno de los Pilares a tu vida.
- 2. Planificación:** Un trabajo de introspección y análisis acerca de tu propia personalidad y naturaleza, una labor de reflexión acerca de, por una parte, cómo es tu vida actual y, por otra, de cuáles son tus aspiraciones y sobre todo, una planificación coherente sobre qué prácticas y hábitos de cada pilar vas a incorporar a tu vida y cómo vas a hacerlo.
- 3. Práctica:** El trabajo que te llevará a los resultados a los que aspiras. Implementar en tu vida diaria los hábitos y prácticas que la psicología positiva ha puesto en nuestras manos.

2

¿Cómo has de organizarte el trabajo?

Al ser un programa de Autocoaching serás tu el que marque tu propio ritmo de estudio y, sobre todo, de implementación de nuevos hábitos. No obstante, he aquí una serie de preguntas y respuestas que pueden servirte de referencia.

¿Cuánto tiempo me llevará completar todo el programa?

El programa está previsto para que sea realizado en 20 semanas. No obstante, puedes llevar un ritmo más pausado y realizar los visionados de los vídeos y los ejercicios en más tiempo. Si eres una persona muy ocupada, o poco disciplinada, el curso podría llevarte 9 meses (que también es un buen ritmo si realizas todos los ejercicios propuestos):

Podríamos haber dejado libre acceso a los vídeos y ejercicios para que puedes visionarlos en un par de semanas (si no hicieras nada más en tu vida), pero como lo que esperas es tener resultados, éstos vienen como fruto de los tres trabajos que hemos señalado en el punto anterior para alcanzar los resultados y el trabajo de análisis, reflexión y planificación te llevará su tiempo.

Pero sobre todo, has de pensar que no puedes implementar 10, 15 o 20 nuevos hábitos en tu vida en unas pocas semanas, primero porque es antinatural y segundo porque para que un comportamiento se convierta en un hábito ha de pasar un tiempo.

¿Cómo he de organizar mis tres tipos de trabajo de forma semanal?

1º.- Aprendizaje: Lo recomendado es visionar un vídeo, máximo dos al día, lo que te llevará entre 15 y 40 minutos (5 días a la semana), y si tienes tiempo y te apetece profundizar mediante lecturas y materiales adicionales sobre los temas cubiertos en los vídeos tendrás que dedicar un poco más de tiempo. La realización de algunos ejercicios también forma parte del aprendizaje.

Unos 20 minutos al día (5 o 6 días por semana)

2º.- Planificación: Cada semana debes, por una parte, realizar los ejercicios propuestos en cada Pilar (los correspondientes a las partes cubiertas por los vídeos), por otra parte, reflexionar

sobre cómo puedes aplicar lo aprendido a tu vida y, por último y sobre todo, planificar cómo y cuándo vas a implementar tus nuevos hábitos durante la semana siguiente. También deberás controlar tu nivel de cumplimiento con los compromisos asumidos.

Unas 3 horas a la semana.

3º.- Práctica: Implementar tus nuevos hábitos de comportamiento y pensamiento, implica que la organización de tu tiempo será diferente con respecto a la que llevabas antes de comenzar el programa. Deberás dedicar tiempo a lo que has decidido hacer y espacio en tu mente para desarrollar tus nuevos estilos de pensamiento.

Esta parte son nuevos hábitos de vida que, necesariamente y en la medida en que las personas ocupamos necesariamente las 24 horas del día, han de sustituir a antiguos hábitos y actividades. Es decir, no exige más tiempo exige cambio de hábito de vida.

3

¿Cómo está organizado el Campus?

El campus para los alumnos de Master your Life tiene la siguiente estructura:

1. Guía pedagógica
2. Vídeos
3. Ejercicios y esquemas
4. Recursos adicionales
5. Test de medición de tu nivel de felicidad
6. Hojas de autocoaching y de seguimiento

El campus está organizado con una estructura matricial en la que encontrarás para cada uno de los Pilares de la Felicidad:

Vídeos	Pilar X
Ejercicios y esquemas	
Recursos adicionales	

¿Qué encontrarás en cada apartado del Campus?

0. Guía pedagógica.

Es este documento al que puedes acudir cada vez que quieras volver a tener una visión global del camino que estás recorriendo y por dónde te encuentras.

De igual manera, en la medida en que siempre va a estar actualizada, puedes tener visibilidad sobre los ejercicios y actividades propuestas y el orden recomendado para hacerlas.

1. Vídeos

Las grabaciones en vídeo constituyen el hilo conductor del Máster. Serán el equivalente a las clases presenciales de un Máster y en ellos se contiene el contenido principal de cada uno de los Pilares.

2. Ejercicios y esquemas

Los ejercicios son actividades prácticas que o bien son un complemento a los contenidos transmitidos en los vídeos o bien describen actividades que conviene realizar para ponerse en marcha con respecto a la implementación de cada uno de los pilares en tu vida.

Los esquemas son algunos de los contenidos teóricos transmitidos en clase organizados por escrito para facilitar su comprensión y retención, y también contenidos adicionales. En algunos casos incluyen reflexiones y compromisos de acción.

3.- Recursos adicionales

Por una parte, encontrarás libros recomendados, artículos de interés y enlaces a vídeos, que son un material adicional para aquellos alumnos que desean profundizar más en los contenidos cubiertos en los vídeos y esquemas.

Por otra parte, están las Referencias, que son los estudios e investigaciones científicas en que están basadas la mayoría de los conceptos transmitidos en los vídeos y los esquemas.

4.- Test de medición de tu nivel de felicidad

Aquí encontrarás cuatro diferentes mediciones científicas de tu nivel de felicidad. Te recomendamos que realices los tres test antes de comenzar el Máster, a las 10 semanas de comenzar, al finalizar el mismo y 90 días después de realizarlo. El objetivo de esta medición es que compruebes por ti mismo en qué medida has mejorado tus niveles de bienestar en diferentes dimensiones de la felicidad (hedónica y eudemónica).

1. La Escala de Afectividad (PANAS) de Watson y Clark
2. La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
3. La Escala de Satisfacción con la vida (SWLS) de Diener
4. Cuestionario de Felicidad (general) de Oxford

No te asustes, en menos de una hora puedes completar las cuatro escalas

5.- Hojas de autocoaching y de seguimiento

Es tu plan de trabajo semanal, donde te anotas tus objetivos y realizas el seguimiento de los mismos.

Es la concreción de tu hoja de ruta hacia una vida más feliz, completa y saludable. En ella distinguimos entre el seguimiento de los hábitos que estás construyendo, tus objetivos de acción de la semana y los "tips" que te sugerimos que vayas incorporando a tu vida relacionados con cada uno de los 9 pilares de la felicidad.

4

¿Es obligatorio seguir el orden preestablecido?

En la medida en que los contenidos del curso forman un corpus completo que va construyéndose sobre las bases previamente establecidas, no se te permitirá adentrarte en un Pilar sin haber previamente visualizado los vídeos previos.

Obviamente, podrás hacerte “trampas”, y cada Pilar podría serte de utilidad por sí mismo, pero entendemos que la forma óptima de recorrer el camino es la sugerida, primero, porque los contenidos hacen referencia a materias previamente tratadas, y, segundo, porque los primeros pilares son las bases de la pirámide (y especialmente de los hábitos) sobre los que construimos el resto de la casa.

5

Índice de contenidos

En el “Anexo 1. Índice de Contenidos” encontrarás:

1. Los objetivos de aprendizaje y construcción de hábitos
2. Los títulos de los vídeos que corresponden a cada uno de los Pilares
3. Los ejercicios que se recomienda realizar tras cada uno de los vídeos
4. Los esquemas que corresponden al contenido de cada uno de los vídeos o que incluyen contenido complementario.

Anexo 1

Índice de Contenidos

Para cada uno de los pilares encontrarás:

1. Los objetivos de aprendizaje y construcción de hábitos
2. Los títulos de los vídeos que corresponden a cada uno de los Pilares
3. Los ejercicios que se recomienda realizar tras cada uno de los vídeos
4. Los esquemas que corresponden al contenido de cada uno de los vídeos o que incluyen contenido complementario.

Pilar nº1: La mente

Vivir aquí y ahora, ser dueño de tus pensamientos, mente en calma, atención consciente.

Aprenderás:

- A hacerte consciente de dónde posas la atención y cómo esto afecta a tu estado emocional y herramientas para dirigirla hacia donde desees
- A liberar tu mente del diálogo interno inútil y dañino, y así a permanecer más tiempo en calma
- A realizar diferentes prácticas meditativas
- Cómo estar más presente en cada cosa que haces
- Cómo utilizar tu lenguaje para tratarte mejor a ti mismo
- Claves básicas de la terapia cognitiva que pueden ayudarte a ver el lado amable de la vida
- A organizar mejor tu tiempo y a utilizar la agenda para "liberar" tu mente

Videos.

Título del vídeo
Introducción a Master your Life
A lo que prestas atención determina cómo te sientes. Teoría de la atención
Ejercicio: Open awareness
Deja de pensar y tus problemas finalizarán
En qué tipo de actividades estamos más presentes
Más atención y menos pensamiento. Aquí y ahora:
Ejercicio: Etiquetar pensamientos
Estados de presencia versus práctica meditativa. Qué miriada de beneficios te reporta estar "presente".
Práctica meditativa 1. Meditación sentado
Práctica meditativa 2. Meditación de los 5 sentidos
Díme donde miras y te diré que estás pensando y sintiendo
Estas son las dificultades que te encontrarás al meditar
Cómo estar mindful en tu vida diaria (1)
Cómo estar mindful en tu vida diaria (2)
Cambia tu vocabulario y transformarás tu vida emocional
Ejercicio: Los efectos del lenguaje en tu estado emocional
Cambia tus preguntas y cambiará tu estilo cognitivo
Aprender a ser más productivo también te hará más feliz

Ejercicios.

Cuestiona la utilidad de tus pensamientos
Práctica meditativa: Meditación de consciencia corporal y sensitiva
Práctica meditativa: Espacio de meditación de 3 minutos
Práctica meditativa: Meditación de 5 sentidos
Práctica meditativa: Meditación de escanear tu cuerpo
Práctica meditativa: Meditación de consciencia abierta
Domina tu vocabulario para transformar tu vida emocional
Incrementar la conciencia sobre tu autocrítica dañina
Deshaciendote the autojuicios negativos
Pensar o no pensar en lo que te hace daño
A mejores preguntas, mejores respuestas

Esquemas.

Reducir el nivel de pensamientos
Evitar los automatismos mentales para incrementar los niveles de midfulness
Práctica meditativa versus estados de presencia
Informal Mindfulness Practices
Gestión del tiempo o gestión de la vida
Identificando trampas mentales
Midiendo tu nivel de mindfluness

Pilar nº2: El cuerpo

Ejercicio físico, higiene postural, alimentación sana, dormir bien, bailar y darte mimos.

Aprenderás:

- A mejorar tu higiene postural y cómo esto mejora tu estado emocional (y tu salud)
- A realizar estiramientos que te activarán por la mañana y te relajarán por la noche (si lo necesitas)
- Las ventajas del ejercicio aeróbico y del ejercicio de fuerza, y a organizarte mejor para incorporar ambos a tu vida
- Power-walking, ejercicio aeróbico que, de paso, mejora tu higiene postural y calma tu mente
- Que ponerte guapo te hace más feliz y mejora tus relaciones
- Las ventajas de dormir lo que toca y crear hábitos para conseguirlo
- A comer sano, sin que te quiten la alegría
- Qué te puede llevar a vivir más (si es que no la sabes aún)

Videos.

Título del vídeo
Introducción al pilar de El Cuerpo
Más vive la vida quien más aire respira
Una buena actitud y postura reflejan un estado mental adecuado (salud postural)
La vida sonríe a quienes sonríen a la vida (feedback facial)
Ejercicio de estiramientos
práctica de estiramientos
La bioquímica de la felicidad
Ejercicio físico aeróbico y felicidad
Ejercicios: power walking, mindful walking y meditación caminando
Ejercicio de fuerza y bienestar, ballet, artes marciales y baile
Ejercicios de autoconocimiento y compromiso
La belleza es una carta de recomendación que nos gana de antemano los corazones.
La longevidad es la recompensa de la virtud
Masajes, relajación, anclajes y momentazos
“El sueño es la única medicina efectiva”
Meditación de escanear y tensionar y relajar el cuerpo
Mindful eating,
Que la comida sea tu medicina y tu medicina tu comida

Ejercicios.

Ejercicios de respiración del Doctor Weill
Conocerte mejor para sacar más partido al ejercicio físico
Tu plan para comenzar con el ejercicio físico
Caminar con consciencia corporal y power walking
Caminar meditando - open monitoring meditation
Cómo ponerte guapo también te hará más feliz
Cómo, cuándo y cuánto vas a masajear/te
Relajarte mediante la creación de un anclaje
Relajarte mediante la relajación muscular
Disfruta de tus momentazos diarios
Comer con consciencia plena

Esquemas.

Cómo el cuerpo influye en la mente (y viceversa)
Cómo caminar como un legionario te hará valiente (y feliz)
Disfruta de un sueño de calidad
Hambre física versus hambre emocional
Comer sano comiendo bien

Pilar nº3: El entorno

Contacto con la naturaleza, música, pulcritud, personas nutritivas, descontaminación informativa, círculo de influencia.

Aprenderás:

- Cómo el contacto con la naturaleza te hace bien y cómo organizarte para llenarte de paz.
- El bien qué hace la música a tu vida y cómo con bien poco puedes hacer mucho para que mejore tu vida.
- No news, good news. Cómo desintoxicandote de politiqueo y de desgracias magnificadas por la prensa mejorarás tu vida.
- Que un mal uso de las redes sociales disminuye tus niveles de bienestar
- Que sin orden no hay "concierto" y cómo poner orden en tu entorno ayudará a ordenar tu vida.
- Que las personas de las que te rodeas y aquello que leíste o viste influyó en cómo ves el mundo y lo feliz que eres.
- Qué partes de tu entorno forman parte de tu círculo de influencia y cuáles no, y cómo dejar que el ruido a tu alrededor deje de joderte la vida.
- Cómo cambiar tus creencias dañinas por creencias útiles.

Videos.

Título del vídeo
La naturaleza es el arte de Dios (1/2)
La naturaleza es el arte de Dios (2/2)
la vida sería un error sin la existencia de la música
La belleza es la otra forma de la verdad.
9 beautiful things intervention
La palabra es plata y el silencio es oro.
no news good news y del facebook también se sale
sin orden no hay concierto
Ejercicio: Resaboreando recuerdos de tu entorno
Dime con quién vas y te diré quién eres
Cómo infuyó tu entorno en la "película" que te has montado sobre lo que es la vida
Ejercicio: cambia la perspectiva desde la que ves una situación desagradable
Dime qué leíste y te diré quién eres, ¿cuánto bien puede hacerte la lectura?
¿Y tú de quién eres?
Identifica tus paradigmas poco útiles y centrate en tu círculo de influencia

Ejercicios.

Apreciar 9 cosas bellas al día
Resaboreando recuerdos de tu entorno
Cambia la perspectiva desde la que afrontas una situación
Mente optimista versus mente pesimista
Si te centras en lo que puedes controlar, controlarás mejor tu vida
Creando tu propia cartera de experiencias positivas
Mejora tu autcontrol practicando mucho
Una excursión para el goze de los sentidos
Haz fotos a lo bello de tu entorno

Esquemas.

Cómo vas a incorporar la naturaleza a tu vida
Cómo vas a poner más rock and roll (o tu estilo) en tu vida
Y si el silencio fuera el nuevo lujo
Del facebook (y de las noticias) también se sale
Sin orden no hay concierto
Dime con quién vas y te diré quién eres
Eres lo que lees y, también, lo que no lees

Pilar nº 4 : La sabiduría

Autoconocimiento, optimismo, construcción del carácter

Aprenderás:

- A hacerte consciente de tus emociones, aceptarlas y extraer el mensaje que te envían.
- A conocerte mejor a ti mismo y, consecuentemente, conocer mejor qué has de mejorar de ti y en qué palancas personales puedes apoyarte para alcanzar tus objetivos.
- Los beneficios de ser optimista y cómo vencer el pesimismo.
- Por qué los cansinos heredarán el reino de Dios.
- Porqué la intuición es sabiduría y cuándo resulta inteligente dejarse guiar por ella.
- Que de los errores también se aprende.
- Las principales causas de tu infelicidad y cómo no dejarte atrapar por ellas.
- Por qué asumir la responsabilidad sobre tu vida te libera de las excusas.
- El dinero no da la felicidad, siempre que tengas lo suficiente para sentirte seguro.

Videos.

Título del vídeo
La inteligencia emocional es la sabiduría guiada por la unión de razón y emoción
Tu intuición y tu corazón son la sabiduría
Mente racional, mente emocional y mente sabia
He aquí porque no eres todo lo feliz que podría ser (1/2)
He aquí porque no eres todo lo feliz que podría ser (2/2)
Ejercicio: Liberandote del círculo hedonista
Hazte responsable y concienzudo y la vida te recompensará
Los que disfrutan de la vida ven la botella siempre medio llena
Los que consiguen lo que desean son optimistas y creen en el futuro

Ejercicios.

Medida de calidad de vida
Haciéndote consciente de la secuencia pensamiento-emoción
Evaluando tu nivel de Inteligencia Emocional
Satisfaciendo las necesidades de cada área de tu vida
El rincón del sabio
Identificando qué te hace y qué no te hace feliz
Liberandote del Círculo Hedonista
Descubre tus fortalezas y debilidades profesionales
Disparando las emociones agradables
Evaluando tu orientación al logro
Identifica las normas que te autoimpones
Identifica cuán crítico eres contigo mismo
Identifica qué hace que para ti sea un buen o mal día
Cuestionando algunas de tus creencias

Esquemas.

Cuándo la intuición es sabia y cuándo es loca
Reconocer los mecanismos mentales que nos hacen infelices
Una vida feliz también es cuestión de carácter
Cómo se forman los paradigmas

Pilar nº5: El logro

Objetivos y visión, aprendizaje, motivación, step by step, productividad.

Aprenderás:

- Cómo tener objetivos es la mejor manera de llegar adonde quieres ir.
- Cuánto bien puede hacer por tu vida el conocimiento
- Cómo aprendemos las personas y cómo utilizarlo a tu favor, porque sabemos que el genio se hace (entre los muchos que nacen con lo que hay que tener)
- Porqué no alcanzamos los objetivos que nos planteamos, o porqué nos gusta la meta pero no el camino que hay que recorrer para llegar a ella
- Dime cómo te planteas los objetivos y te diré si los vas a alcanzar o no.
- En qué consisten los entrenamientos sistemáticos que te llevan a escalar tu nivel de excelencia
- La filosofía sobre la que se asienta el modelling y su estrategia básica
- Los principios fundamentales sobre los que asentar un programa de mejora de tu asignación del tiempo
- Cómo conseguir más resultados con el menor tiempo posible o, lo que es igual, llegar a ser un experto en time management

Videos.

Título del vídeo
Plantearse objetivos es la mejor manera de llegar donde quieres ir
Subestimar la importancia del "conocimiento" puede hacer mucho daño a tu vida
Sobrevaloramos lo que podemos alcanzar en el corto plazo y minusvaloramos lo que podemos alcanzar en el largo
Se puede aprender a ser feliz y aprender nos ayuda a ser felices
¿Por qué nos cuesta alcanzar los objetivos que nos planteamos?
Si quieres llegar al destino tendrás que elegir caminos que te guste recorrer
Motívate, pero hazlo de la manera adecuada
La felicidad se encuentra en la antesala de la felicidad
Para alcanzar los objetivos, hay que saber cómo plantearse los
¿Por qué no te haces autocoaching?
Si tu trabajo es tu vocación, pareciera que no "trabajas"
¿Por qué tus logros te harán feliz?
¿El genio nace o se hace? ¿Cómo el
No copiar, si se puede y es legal, es tontería
No es más rico quien más tiene, sino quien más tiempo tiene

Ejercicios.

Aprendiendo a clasificar tus objetivos
¿Es tu motivación extrínseca o intrínseca?
¿Por qué estoy haciendo lo que hago cada día?
Tu hoja de ruta: tus objetivos a largo, medio y corto plazo
Chequea si tus objetivos están bien planteados
Tu mapa para objetivos complejos
Tu hoja de ruta para objetivos complejos (mental contrasting)
Haz un contrato para tus grandes objetivos
Buscate un complice para alcanzar tus objetivos
¿Están tus objetivos bajo tu control?
¿Qué quieres hacer con tu tiempo o cómo planificar tu semana?
Identifica a tus enemigos del tiempo
Haz un inventario y clasifica qué haces cada día
Saboreando los logros (savouring accomplishments y otros)

Esquemas.

Cómo construirte un growth mindset
Plantearse objetivos es la mejor manera de llegar donde quieres ir
Qué áreas del conocimiento pueden hacer más bien a tu vida
Piano, piano si va lontano (o las claves del autocoaching eficaz)
Para alcanzar los objetivos, hay que saber cómo plantearse los
Cómo el entrenamiento sistemático te puede convertir en un genio
Programa de gestión eficaz del tiempo

Pilar nº 6 : El disfrute

Fortalezas, trabajo y pasión, engancharse, divertirse a lo grande, jugar, hacer el amor.

Aprenderás:

1. Cómo y cuándo nos sumergimos en una tarea y cómo eso nos hace bien.
2. A identificar las tareas que nos hacen entrar en flow y cómo disfrutarlo aún más.
3. A identificar qué nos engancha y nos hace entrar en un mundo de alegría y paz, y cómo planificarte para que haya más de eso en tu vida.
4. A adentrarte en tus zonas mágicas, los lugares donde confluye lo que te resulta natural, divertido e importante.
5. Cómo encontrar el equilibrio idóneo entre lo novedoso y lo familiar.
6. Por qué has de hacer más el amor y cómo convertirlo en una herramienta meditativa.

Videos.

Título del vídeo
Ser feliz es divertirse y estar alegre, disfrutar
Cuando entramos en estado de fluidez, todo fluye (1/2)
Cuando entramos en estado de fluidez, todo fluye (2/2)
El trabajo puede ser una fuente inagotable de fluidez
cuanto más consciente seas de tus virtudes más fácil será que te "enganches"
Aburrirse es besar a la muerte
Vuelve a jugar como un niño
la vida es un equilibrio entre lo nuevo y lo familiar
Tiene mucho sentido practicar el humor
El sexo y el hedonismo si son conscientes, son mejor

Ejercicios.

identifica cómo entras en "flow"
identificar qué te "engancha"
Identifica tus fortalezas de carácter
Siente lo que es una fortaleza a través de la escritura
¿Qué te recarga y qué te descarga?
Haz de tus fortalezas tu marca.
Cómo incrementar tus fortalezas
Actividades que pueden divertirte
¿Dónde has de poner la novedad en tu vida y dónde lo familiar?
¿Qué caminos a la felicidad te resultan más naturales?
Aprendiendo a saborear los momentos (savour the moment)

Esquemas.

Qué es el flow y cómo entrar en "la zona" de máximo rendimiento
Qué son las fortalezas de carácter y qué ventajas nos reporta apoyarnos en ellas
Cómo salir del aburrimiento
Work hard, play hard
Sex (and love) is life
Tomarte con humor tu vida la hará más feliz

Pilar nº 7: Tu gente

Convertir a tu familia, amigos y pareja en tu tesoro, relationship management, comunicación afectiva.

Aprenderás:

1. Por qué la calidad de las relaciones son el pilar fundamental de la felicidad.
2. Las ventajas que te reportará construir relaciones de ensueño.
3. Qué acciones, hábitos y actitudes mejorarán la relación que mantienes con las personas que te importan.
4. A hacerte consciente de las necesidades emocionales y relacionales de los que te rodean.
5. A practicar la escucha empática y a hablar de forma completamente presente.
6. A pedir disculpas o pedir algo del otro de forma efectiva.
7. A comunicarte de forma amable.
8. A hacerte consciente de que te quieres tanto a ti mismo, como amor sientes de parte de otros.

Videos.

Título del vídeo
La calidad de tus relaciones es el principal pilar de tu felicidad
Tu autoestima también depende de cómo te lleves con tu gente
¿Por qué te agrada más a los demás te hará más feliz?
Para relacionarte mejor, has de comprender la verdadera naturaleza de las relaciones (1/2)
Para relacionarte mejor, has de comprender la verdadera naturaleza de las relaciones (2/2)
Tus relaciones mejorarán si comprendes mejor la naturaleza humana
He aquí cómo sumar puntos para mejorar tus relaciones (1/2)
He aquí cómo sumar puntos para mejorar tus relaciones (2/2)
He aquí cómo mejorar la relación de pareja y cómo buscar la pareja adecuada
He aquí cómo agradar a todo el mundo con tu primera impresión

Cómo mostrarte en desacuerdo si ser desagradable
Cómo la meditación puede alejarte de la agresividad
Cómo hablar en positivo mejora tus relaciones
Cómo pedir disculpas de forma efectiva
Practicar la comunicación afectiva
Tener conversaciones profundas con un recién conocido
Tener conversaciones conscientes (
Escucha de forma consciente
Buscando momentos cada día para conectar
Perdonarte a ti mismo, tú también eres tu gente
Escríbete una carta autocompasiva
Quien te inspira, ¿por qué te inspira?
Aprende a valorarte
¿Cómo tratarías a un amigo?
¿Cómo deshacerte del resentimiento?
La mejor familia (o grupo) posible

Ejercicios.

Tu plan para hacer más "puntos" y construir mejores relaciones
¿Qué es lo que más valoras y qué has de aprender de cada uno de los tuyos?
Tu plan para tener una mejor relación de pareja

Esquemas.

La calidad de tus relaciones es el principal pilar de tu felicidad
Para relacionarte mejor, has de comprender la verdadera naturaleza de las relaciones

Pilar nº 8 : La entrega

Contribuir a una causa, entregarte a los demás, gratitud, espiritualidad, significado

Aprenderás:

- A apreciar que el amor es una fuente inagotable de bienestar.
- Que ser bueno te hace más feliz.
- A cultivar la gratitud y a realizar ejercicios y meditaciones de gratitud.
- Cómo el altruismo y el voluntariado mejoran tu vida mientras contribuyes a mejorar la vida de otros.
- Que el propósito de una vida es una vida con propósito.
- Porqué las personas espirituales son más felices.

Videos.

Título del vídeo
Eudaimonia o porqué una buena vida es más que el mero disfrute
El significado de una vida es una vida con significado
Un valor tiene valor porque tú le das valor
De bien nacidos es ser agradecidos
Ser el mejor padre, o madre, posible llenará tu vida de significado (1/2)
Ser el mejor padre, o madre, posible llenará tu vida de significado (2/2)
Sin amor no hay paraíso (1/2)
Sin amor no hay paraíso (2/2)
Cuanto te trasciendes, asciendes como persona
Tener fe y ser religioso también mejora tu bienestar emocional

Ejercicios.

Actividades para mejorar tu felicidad eudaimónica
Un plan para clarificar tus valores
Escribir para reconocer tu rumbo
Haz el bien y no mires a quién
Haz un regalo inesperado
Cultivar la gratitud por las personas importantes
Cultivar la gratitud mediante la exploración del camino alternativo
Cultivar la gratitud mediante la apreciación de lo que tienes
Tu diario de gratitud
Carta de gratitud
Tres cosas buenas
Tu plan para tener una mejor relación con tus hijos
Date cuenta de cuánto te quejas

Esquemas.

Reflexiones para tener una vida con más significado
Prácticas de gratitud (también incluye hábitos de gratitud)
El amor es el camino
Cómo aumentar tu nivel de Auto-transcendencia
Cómo el asombro y la admiración mejoraran tu vida espiritual
The Flourishing Scale

Pilar nº 9: El coraje

Ausencia de miedo, valentía para actuar, serenidad para aceptar el resultado.

Aprenderás:

- Que el miedo es una emoción paralizante y dañina que se activa de forma automática y que tienes que reconocer para vencer.
- Lo absurdo que resulta tener miedo en la mayoría de las ocasiones.
- Que construir una vida feliz tiene mucho más que ver con deshacerte de lo que te sobra y de renunciar a objetivos absurdos.
- A ser consciente del poder que las decisiones tienen para perfilar nuestro destino y cómo pasar a la acción te libera del miedo.
- A construirte una mente serena y en paz que acepta lo que sea que venga.
- A visualizar una vida feliz y sin miedo.

Videos.

Título del vídeo
Resiliencia efectiva y crecimiento postraumático. Agustín Peralt. (1/3)
Resiliencia efectiva y crecimiento postraumático. Agustín Peralt. (2/3)
Resiliencia efectiva y crecimiento postraumático. Agustín Peralt. (3/3)
Lo contrario al coraje es la cobardía
¿Cómo podemos liberarnos del miedo? (1/3)
¿Cómo podemos liberarnos del miedo? (2/3)
¿Cómo podemos liberarnos del miedo? (3/3)
Tomar decisiones es tomar las riendas de tu vida
¿Cómo construir resiliencia y fortaleza mental?
¿Qué hacer cuando la vida te golpea?

Ejercicios.

Identifica tus mayores miedos y cuestionalos racionalmente
¿No lo intentas porque te da miedo?
¿Qué tal aceptas que "lo que es, es"?
Escribir para sanar
Menos es más, identifica lo que "sobra" en tu vida
Prácticas estoicas
Reflexiona cómo creciste tras una fuerte adversidad

Mide tus niveles de energía
Visualiza cómo salir de tus problemas
Puertas abiertas, puertas cerradas
Cómo disparar tu fortaleza mental en 2 minutos
La hoja de trabajo de la esperanza
La hoja de trabajo de la resiliencia
Visualiza la vida de tus sueños
Crea tu visión para preparar tu misión de vida
Tu declaración formal de misión de vida
Tu hoja de ruta: tus objetivos a largo, medio y corto plazo

Esquemas.

Los mecanismos del miedo que te pueden llevar a la depresión
¿Cómo podemos liberarnos del miedo mediante la razón?
Fortalecer tu sistema inmunológico mental mediante los 9 pilares
La rueda de comportamientos de resiliencia adaptativa y no adaptativa
La rueda de comportamientos no deseables y de comportamientos adaptativos