

E-book para Desarrollar Felicidad

Fernando Anta y Carolina Hapon

 [www.depositivo.com](http://www.depositivo.com)  [info@depositivo.com](mailto:info@depositivo.com)  DePo Facebook



# E-BOOK PARA DESARROLLAR FELICIDAD

Conoce las 8 estrategias para elevar tu bienestar

Fernando Anta y Carolina Hapon  
Desarrollo Positivo  
Mendoza - Argentina

## ¿QUIÉNES SOMOS?

Fernando

Anta



Carolina

Hapon

Estos somos nosotros, creadores de DePo.

Nuestro trabajo es ayudar a las personas a introducir pequeños cambios en su vida diaria, para conseguir sus propósitos, profundizar la conexión en pareja y criar hijos emocionalmente sanos.

Somos psicólogos, coachs y expertos en desarrollo personal.

En nuestra página web [depositivo.com](http://depositivo.com) compartimos artículos y recursos sobre la ciencia de la felicidad y como aplicarla en tu vida cotidiana.

Hemos creado esta guía, para que puedas acceder de manera simple a información científica y ejercicios prácticos. Así conseguirás dar los primeros pasos hacia un desarrollo positivo en tu vida y la de quienes amas.

# LA CIENCIA DE LA FELICIDAD TRABAJANDO A TU FAVOR

## ¿QUÉ ESPERAS DE LA VIDA?

Si eres como la mayoría de las personas, apuesto a que tu respuesta es "SER FELIZ".

Puesto así suena como un objetivo muy abstracto. Pero...

¿Sabías que realizarlo está en tus manos? Mejor dicho:

¿Sabías que la ciencia está develando los métodos que usan las  
personas más felices?

Ahora seguro estás pensando que, como se trata de un objetivo tan grande, si de verdad puedes hacerlo, igual te llevaría muchísimo tiempo.

Entiendo que con todo el estrés y obligaciones de nuestra vida moderna, no crees que te quede mucho tiempo libre para dedicarte a ser feliz.

Nuestros días también son bastante agitados. Así que si nosotros podemos incorporar estas actividades a nuestras vidas, seguro que también podrás.

El secreto está en que:

CREAR RITUALES PARA CULTIVAR BIENESTAR

"La felicidad se construye con la suma de  
pequeñas actividades en forma cotidiana"

## ¿DE DÓNDE NACIERON ESTAS INVESTIGACIONES?

Hace unos años algunos psicólogos decidieron cambiar de rumbo.

Y en lugar de seguir investigando sobre los aspectos negativos y patológicos del ser humano empezaron a estudiar, con métodos científicos, por qué la gente feliz es **feliz**, por qué la gente saludable es **saludable**, por qué la gente exitosa es **exitosa**.

## ¿POR QUÉ ES CIENCIA Y NO UN MOVIMIENTO DE AUTOAYUDA?

*Porque se basa en más de 40 años de investigaciones con resultados probados en miles de personas.*

El 95% de las publicaciones de la industria de la autoayuda no posee investigación que documente su efectividad (Held 2002). Se trata de buenas pero vacías intenciones.

*Porque describe e informa sobre las causas, consecuencias y técnicas, dejando que cada uno elija, según sus propios valores y objetivos.*

Los movimientos morales y de autoayuda plantean lo positivo es la única solución a todos los problemas. Planteo que causa más daño que ayuda.

## ¿QUÉ ES LA FELICIDAD?

Está claro que, en la práctica, cada uno sabe cuándo se siente feliz.

Pero si vamos a trabajar en la felicidad, primero necesitamos definir de qué estamos hablando:

Al igual que el clima no se define sólo por la temperatura, la felicidad no se define sólo por la alegría o las sonrisas de propaganda.

"Además de la alegría, está compuesta además de otros factores como la compasión, el esfuerzo, la trascendencia. Y las emociones negativas que también sirven de guía a nuestra existencia."

Ahora que tenemos una idea más completa sobre la felicidad, veamos qué efectos genera:

Es importante que tengas en cuenta que todos estos resultados que listaremos a continuación han sido comprobados por medio de investigación científica.

## 11 BENEFICIOS DE EXPERIMENTAR FELICIDAD

1. Reduce y revierte síntomas de ansiedad, estrés y depresión.
2. Te permite afrontar las dificultades efectivamente y sobreponerte más rápido.
3. Mejora tus relaciones
4. Aumenta tu nivel de energía
5. Estimula tu creatividad
6. Incrementa tu productividad
7. Genera un mejor desempeño laboral
8. Mejora tu rendimiento deportivo
9. Eleva tus resultados académicos.
10. Fortalece tu sistema inmune. Previene y protege de enfermedades.
11. Nos permite vivir más tiempo (de 7 a 10 años más) y con una mejor calidad de vida.

"La felicidad no sólo es un sentimiento placentero, sino el recurso básico para una buena vida".

## Sin embargo...

En los últimos años se ha dado un gran crecimiento de trastornos de ansiedad y depresión. Y los síntomas empiezan cada vez a más corta edad.

"Hoy en día un 20% de las personas vive con síntomas psicológicos y otro 60% se encuentra simplemente pasando la vida, sin lograr disfrutarla a pleno".

Las perspectivas futuras todavía son menos alentadoras:

La OMS prevé que para el 2020 un tercio de los adultos se encontrarán deprimidos y sin ganas de vivir.

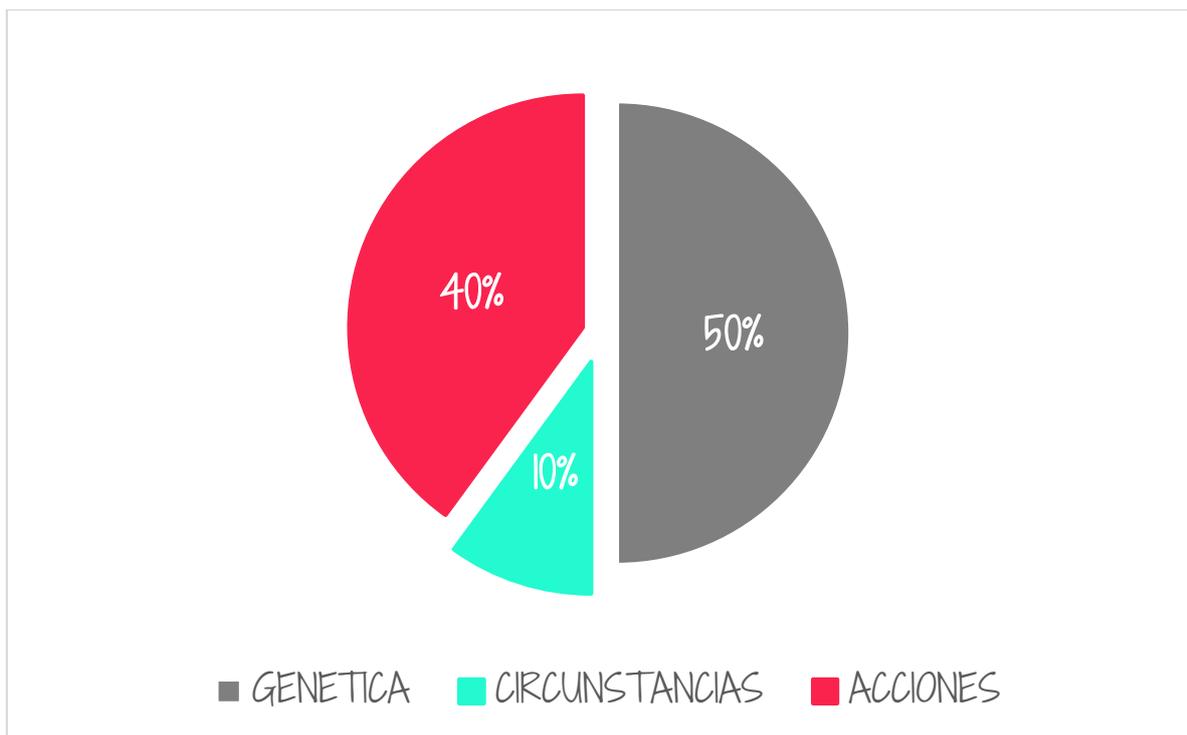
Entonces:

¿POR QUÉ NOS CUESTA TANTO  
CONSTRUIR FELICIDAD?

¿Sabemos en qué y cómo estamos destinando nuestros esfuerzos?

## ¿CUÁLES SON LOS DETERMINANTES DE LA FELICIDAD?

La psicóloga Sonja Lyubomirski ha investigado los factores que inciden en el bienestar y cuál es la contribución específica de cada grupo:



A través cientos de estudios logró estimar cuánto y de qué modo la genética determina nuestra felicidad, cómo lo hacen las circunstancias externas y de qué manera actúan los hábitos o acciones intencionales que están bajo nuestro control.



# LA GENÉTICA

La incidencia de la biología es del 50%

Al igual que pasa con nuestra contextura física, también tenemos una predisposición genética para determinado rango emocional.

---

Desde el nacimiento algunos mostramos un temperamento más retraído, depresivo, expresivo o positivo.

---

Pero cierta vulnerabilidad biológica no significa que estamos condenados.

Del mismo modo que con el peso, hay formas concretas de inclinar la balanza hacia un lado o el otro.

"La genética se apoya en hábitos más o menos saludables para expresarse en mayor o menor medida".

# LAS CIRCUNSTANCIAS

El efecto de las circunstancias es sólo del 10%

---

Ya sea por el efecto de la "adaptación hedonista", es decir, la tendencia natural a acostumbrarnos a los cambios luego de un tiempo...

O a consecuencia de la "comparación social", por la cual nos evaluamos positiva o negativamente siempre en relación a los demás...

---

"Las circunstancias de la vida por sí mismas, sean buenas o malas, influyen muy poco en nuestro nivel de felicidad".

Veamos algunos ejemplos:



---

Los investigadores descubrieron que casarse eleva el grado de felicidad, pero sólo por dos años, luego de lo cual, sus integrantes vuelven al nivel previo.

---



---

Si tenemos cubiertas nuestras necesidades básicas, una mayor cantidad de dinero no influye significativamente en nuestra satisfacción con la vida. De hecho, un año después de ganar la lotería, los sujetos no presentan mayor grado de felicidad.

---



---

La felicidad reportada luego de cirugías es de corta duración. La gente feliz no es objetivamente más bella que la gente infeliz. En poco tiempo volveremos al mismo nivel de felicidad previo y con menos dinero.

---



---

La mayoría imaginamos que padecer una enfermedad nos haría tremendamente infelices. Sin embargo la gente gravemente enferma difiere muy poco de la sana en cuanto a satisfacción general con la vida. De hecho algunos enfermos aprenden a resignificar su sentido y elevar su felicidad.

---



---

Existe mucha controversia en éste área. Pero los últimos estudios muestran que el mayor o menor bienestar que se experimenta con los hijos, se relaciona principalmente con las características de afrontamiento de los padres.

---



---

La relación entre edad y felicidad resulta insignificante. A medida que envejecemos se reduce un poco la intensidad con la que experimentamos las emociones. Pero, al contrario de la creencia popular, la satisfacción parece aumentar un poco a medida que nos volvemos mayores.

---

"Situaciones tan extremas como ganar la lotería o perder la movilidad no causan cambios demasiado drásticos ni permanentes en el nivel de felicidad de las personas."

De todas maneras...

Las circunstancias que más podrían ayudarte son:

- Conseguir pareja y casarte (sobre todo para los varones)
- Construir una buena red de amigos (tanto superficiales como profundos)
- Desarrollar un sentido de espiritualidad o religiosidad (en casi cualquier credo)

En cambio ningún efecto tendrá preocuparte por:

- El dinero
- La belleza
- La salud

Entonces...

Si intentar cambiar nuestra genética o circunstancias no es muy productivo.

¿EN DÓNDE INVERTIR ENERGÍA SI QUEREMOS  
OBTENER FELICIDAD?



"Es un alto porcentaje y además es el factor más modificable."

Las personas que son más capaces de controlar sus experiencias internas, más allá de genética y las circunstancias, logran determinar la calidad de sus vidas.

Según la ciencia:

**¿CÓMO PODEMOS ELEVAR EN FORMA PERMANENTE NUESTRA SATISFACCIÓN CON LA VIDA?**

A continuación te mostraremos cuáles son los tres secretos que deberás tener en cuenta a la hora de trabajar intencionalmente para desarrollar felicidad en tu vida y la de los que amas.

# TRES SECRETOS PARA LA FELICIDAD

## PRIMER SECRETO

### Darte permiso para ser humano

No rechazar o negar los aspectos y emociones negativas. La vida tiene altibajos emocionales y es normal que así sea. Las emociones son señales que pueden decirte cosas importantes. El objetivo no es eliminar las emociones negativas sino escucharlas, poder reducir su intensidad y el estrés que generan.

---

## SEGUNDO SECRETO

### Elegir hacia dónde dirigir tus esfuerzos

GENÉTICA     CIRCUNSTANCIAS     CONDUCTAS Y ACTIVIDADES INTENCIONALES

La expresión de una genética negativa es limitada en un ambiente de soporte y experiencias positivas diarias. Además, algunas acciones permiten intensificar y prolongar el efecto positivo de las circunstancias. (Por ej.: los matrimonios felices de muchos años usan estas estrategias.)

---

## EL TERCER SECRETO:

### Elegir las actividades que mejor encajen contigo

No existe una receta única, una sola estrategia a la que todo el mundo debe ajustarse. El mejor programa es el que está compuesto por las acciones que resultan coherentes con tus propias metas, estilo de vida, recursos y valores. Esto te ayudará a generar el compromiso y persistencia necesarios para el cambio.

---

## 8 PODEROSAS ESTRATEGIAS QUE USAN LAS PERSONAS FELICES

Nosotros te mostraremos cuáles son, para que luego puedas elegir las que mejor vayan con tu propio estilo.

Lo que sí es importante es que te des la oportunidad de probarlas todas, por lo menos una vez. Luego de eso podrás decidir con cuáles te sientes más cómodo.

Es cierto, las personas felices evidencian una serie de habilidades particulares.

Algunos tuvieron la suerte de nacer con ciertas destrezas...

Otros tuvieron una crianza que estimuló su desarrollo...

Y otros simplemente aprendieron a desarrollarlas de manera intencional.

Sea cual sea tu caso, está comprobado que trabajar en ellas eleva de forma efectiva nuestro nivel de felicidad y satisfacción con la vida.

Te contaremos cuáles son y qué beneficios producen. Y además, para cada una de ellas desarrollamos un ejercicio.

Los ejercicios están diseñados de manera tal que te resulten simples y que puedan incluirse fácilmente en tu rutina. Para empezar te serán de gran ayuda y luego podrás ir subiendo la apuesta.



## I. RESERVA TIEMPO PARA AMIGOS Y FAMILIA

Una y otra vez los datos demuestran que los lazos emocionales son uno de los pilares fundamentales de la felicidad. Las personas felices dedican gran parte de su tiempo a nutrir y disfrutar de los amigos y la familia.

Sentirse conectado con otros:

- Reduce la tristeza y ansiedad
- Evita la soledad y aumenta tu autoestima.
- Aumenta la posibilidad de vivir más años
- Mejora la calidad de vida, protegiendo contra el deterioro en la vejez
- Tiene un mayor efecto en tu felicidad que el duplicar tus ingresos.

## EJERCICIO

La conexión no puede forzarse, lo que puedes hacer es plantar la semilla y estimular el contacto para ver cómo se desarrolla.

Una gran ayuda puede ser ritualizar momentos. Es decir crear ritos de conexión.

Te dejamos algunas ideas que pueden ayudarte a establecer los tuyos:

- ✓ Llamar a tu hermana por teléfono una vez a la semana
- ✓ Despertar a tu hija con un desayuno los días de evaluaciones
- ✓ Elegir una serie de TV para ver juntos en pareja
- ✓ La cena del viernes con amigos

Estimular los encuentros es una buena manera de reforzar las relaciones.



## 2. DA LAS GRACIAS

Las personas felices tienen el hábito de expresar gratitud por aquello que tienen.

¿Cuáles son los beneficios comprobados de la gratitud?

- Reduce la presión sanguínea y el riesgo cardiovascular. Mejora la salud del corazón.
- Reduce la ansiedad, la depresión y la irritabilidad
- Mejora el sueño
- Facilita la conexión con otros
- Desarrolla la habilidad para afrontar malos momentos

Algunas personas tienen una mayor predisposición a la gratitud desde temprana edad. Sin embargo es una habilidad que se aprende y se mejora.

## EJERCICIO

Para desarrollar el hábito de la gratitud puedes empezar por proponerte intencionalmente dar las gracias aunque sea una vez al día.

Simplemente decir “Gracias” ya es un paso.

Pero si quieres lograr el mayor efecto positivo es importante tener en cuenta algunos tips:

- ✓ Exprésale que estás agradecido por la intención
- ✓ Identifica la conducta concreta.
- ✓ Enfócate en las cualidades positivas del otro.
- ✓ Aprecia el costo que esa acción significó para la otra persona
- ✓ Describe el valor que tiene para ti, el beneficio que has recibido.

*“Gracias por darme ese masaje anoche cuando me viste cansado, a pesar de que vos también lo estabas, fuiste muy generoso y me hiciste sentir muchísimo mejor”*



### 3. PIENSA CON OPTIMISMO

La gente feliz y la infeliz tiende a enfrentarse a los mismos tipos de eventos durante su vida, es decir sus experiencias son similares. Sin embargo la gente infeliz gasta más del doble de tiempo pensando en los eventos desagradables, mientras las personas felices se mantienen en pensamientos que destacan una mejor visión personal de sí mismos.

El optimismo no es igual que positivismo ciego.

Sino que implica desarrollar una habilidad de pensamiento particular que te permite afrontar las situaciones de manera más efectiva.

- Los optimistas alcanzan mayores éxitos y presentan mayor satisfacción con la vida.

Tus pensamientos negativos afectan el tiempo e intensidad de tus sentimientos.

No se trata simplemente de usar afirmaciones positivas.

Incluye un proceso de 3 pasos que te ayudan a cambiar tus pensamientos de críticos y juzgadores a potenciadores.

## EJERCICIO

Practica modificar las explicaciones que te das cuando afrontas eventos negativos.

Por ejemplo estas tratando de comer saludable y has caído en la tentación con un alfajor durante una fiesta de cumpleaños

Es probable que te sientas mal contigo mismo y te digas cosas como “Esto es imposible, nunca voy a poder hacer dieta. Termino comiendo todo lo que encuentro. Soy un desastre”

Enfócate en establecer los tres aspectos del optimismo. Cambiando una pauta por otra:

1. **De una explicación permanente a una transitoria.** En vez de “Esto es imposible, nunca voy a poder hacer dieta”. Prueba con “Fue difícil hacer dieta durante un festejo de cumpleaños”
2. **Pasa de universal a ser específica.** Es mucho más útil pensar “El alfajor de chocolate es una de las cosas que más me gusta” que pensar “Termino comiendo todo lo que encuentro”
3. **Cambia de interna a externa.** No es igual “Soy un desastre” que “Ese alfajor es muy tentador”

Entonces no se trata de tener un optimismo mágico sino de construir un tipo de pensamiento con optimismo flexible que te permita ver la realidad e implementar herramientas para hacerle frente.

¿Cuál de las siguientes frases te dará más fuerzas para seguir trabajando en tu hábito de alimentación saludable?

“Esto es imposible, nunca voy a poder hacer dieta. Termino comiendo todo lo que encuentro. Soy un desastre”

O

“Fue difícil mantenerme a dieta durante un festejo. El alfajor de chocolate es una de las cosas que más me gusta, es muy tentador.” Esto te permite anticiparte. “La próxima vez probablemente sea difícil, tal vez puedo comer alguna fruta antes de ir al cumpleaños”



## 4. OFRECE TU AYUDA

El instinto de cooperación aparece en el humano aún antes que el de competición.

Cuando ayudamos a otro se encienden en el cerebro áreas de placer y recompensa. Cuánto más contribuimos al bienestar de otra persona, más felices nos sentimos nosotros mismos.

Ayudar a otros tiene muchos beneficios:

- **Felicidad:** Las investigaciones demuestran que gastar dinero en otros nos genera mayor bienestar que hacerlo en nosotros mismos.
- **Salud:** La gente que hace voluntariado tiende a presentar mejor salud y menos dolor.
- **Productividad:** Los datos apoyan la vieja costumbre de destinar una parte de tus ingresos para ayudar a los demás. Esto parece estimular tu propia economía. También las corporaciones con mayor conciencia social son más valoradas.
- **Lazos sociales e interdependencia:** En reciprocidad, los demás están más dispuestos a colaborar contigo.

## EJERCICIO

Elije un día de esta semana para llevar a cabo tres actos de ayuda.

No importa si estos actos son grandes o pequeños, pero trata de que sean variados.

No es necesario que los tres estén dirigidos a la misma persona, ni siquiera será necesario que el destinatario se entere de que fuiste quien realizó esos actos.

Te dejamos algunos ejemplos que pueden inspirarte:

- ✓ Acercar a tu vecino a su casa
- ✓ Donar sangre
- ✓ Cuidar de tu sobrino
- ✓ Ayudar a alguien con las bolsas del supermercado

De todos modos, el simple hecho de estar más atento y preguntarles a los que tienes cerca en qué puedes ayudar seguro hará que surjan muchas otras ideas.

Recuerda que realizar todos los actos el mismo día aumenta su efecto.



## 5. SABOREA LOS PLACERES DE LA VIDA

Las personas felices saben saborear los momentos presentes a través de la atención plena. La habilidad para mantener la mente y cuerpo juntas en el momento presente, aquí y ahora.

Existe una variedad de prácticas de mindfulness o atención plena, que entrenan la capacidad de saborear el momento que estás viviendo. A continuación te nombramos solo algunas:

- ❖ El yoga, La oración (para los religiosos), La relajación muscular progresiva, La meditación en acción, La respiración conciente, La meditación de amor y calidez, etc.

Todas son modalidades diferentes pero con efectos similares:

- Mejora nuestra atención, memoria y rendimiento intelectual.
- Disminuye el estrés y la tristeza.
- Regula la ira y los pensamientos intrusivos negativos.
- Reduce la sensación de dolor.
- Desarrolla equilibrio emocional
- Incrementa la actividad cerebral asociada con emociones positivas

## EJERCICIO

Una forma muy simple y fácil de ir incorporando a tu rutina diaria es practicar respiraciones concientes:

- ✓ Contar diez inspiraciones:

Este es un ejercicio ideal para quienes se inician. No requiere más de un minuto, por lo tanto puedes incorporarlo en casi cualquier momento de tu rutina, mientras más seguido lo practiques mejor.

Se trata de buscar una posición cómoda y centrar tu atención en la punta de la nariz, identificando las sensaciones físicas al inhalar y exhalar. Toma nota que tanto las inspiraciones como las exhalaciones se realizarán por la nariz. Mantén la respiración a un ritmo normal, sin forzarla, no es necesario ni profundizarla ni enlentecerla, sólo sigue tu ritmo habitual. Con la primera inspiración contarás mentalmente el número uno, con la segunda el dos y así sucesivamente hasta contar diez respiraciones.

Este es un ejercicio básico y fácil de incorporar en tus rutinas.

Como todo ejercicio irá generando efectos mientras más seguidos lo practiques.

A medida que vayas teniendo mejor dominio, podrás ir elevando la dificultad de los ejercicios de mindfulness. Pero para empezar te aseguramos que esta simple práctica será muy efectiva.



## 6. EJECITA EN FORMA REGULAR

Primero te recordamos algunos de los beneficios del ejercicio sobre nuestra salud:

- Previene enfermedades cardíacas y regula la presión arterial.
- Ayuda a controlar el azúcar en sangre y la diabetes
- Fortalece músculos y huesos, previene fracturas y retrasa la osteoporosis
- Mejora la digestión y regula el ritmo intestinal. Evita el aumento de peso
- Regula el sueño y genera mayor energía para el resto de las actividades diarias
- Aumenta el autoestima
- Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión

El ejercicio no sólo es una de las mejores formas de mantener un cuerpo saludable y prevenir enfermedades. Sino que además promueve emociones positivas y resulta tan o más efectivo que los tranquilizantes, creando un efecto similar en el cerebro.

## EJERCICIO

Si piensas que no estás preparado para la actividad enérgica, las investigaciones demuestran que ni siquiera es necesario que el ejercicio sea excesivamente intenso para mejorar tu salud.

El ejercicio aeróbico moderado, como las caminatas, mejora la conexión de importantes áreas cerebrales asociadas con Alzheimer y déficits cognitivos.

Las opciones son casi infinitas y la mejor elección de ejercicio será aquel con el que te sientas más cómodo en cuanto a tipo e intensidad:

- ✓ Yoga
- ✓ Caminatas
- ✓ Bicicleteadas
- ✓ Gimnasio con pesas
- ✓ Clases de fitness
- ✓ Correr
- ✓ Trekking
- ✓ Natación
- ✓ Baile

El secreto está en elegir tu actividad preferida, comenzar a tu ritmo e ir subiendo el grado de intensidad y dificultad a medida que te vas entrenando.

Te ayudará también si te tomas 30 segundos para identificar en forma conciente cómo te sientes después de hacer ejercicio.



## 7. DESARROLLA METAS PARA TU VIDA

Desarrollar metas permite concentrar nuestra energía psíquica en un destino, generan dirección y motivación para actuar. Y los beneficios no sólo se producen al alcanzarlas, sino en el mismo proceso de trabajar por ellas.

¿Cuáles son las tres características de las metas que elevan nuestro nivel de felicidad?

1. Orientadas a incrementar nuestra autonomía y sentido de competencia
2. Integran el bienestar de los demás y estimulan la conexión con otros
3. Son intrínsecas, no extrínsecas. Generadas desde nuestros propios valores, no desde las expectativas de otros. Esto permite una motivación sea más duradera y profunda.

¿Qué beneficios obtenemos al comprometernos con metas?

- Proporcionan un propósito y sensación de control sobre nuestras vidas.
- Refuerzan nuestra autoestima, confianza y eficacia.
- Dan estructura y significado (responsabilidades, plazos, oportunidades, etc.) a la vida.
- Enseñan a dominar el uso del tiempo
- Ayudan a enfrentar mejor los problemas
- Estimulan el compromiso y lazos con otras personas

## EJERCICIO

Una manera de iniciarse en el trabajo con objetivos es la simple tarea de escribirlos. Ponerlos por escrito y releerlos.

Las personas altamente efectivas ponen sus metas por escrito. Las investigaciones demuestran que el 44% de las personas que escriben sus objetivos logran alcanzarlos, comparado con solo un 4% de quienes no los escriben.

Ahora escribirlos es un buen comienzo, pero releerlos una vez por semana tiene un efecto impresionante, aumenta en un 200% nuestro resultado.

Para esto necesitarás de alguna libreta que puedas tener siempre a mano o colocarlo con algún cartel a la vista en tu casa u oficina:

- Escribir un objetivo a mediano plazo  
Que sean intrínsecos, integren el bienestar de los demás e incrementen tu autonomía. Describirlo en forma que sea medible, alcanzable y en positivo.  
Por ej: En lugar de “dejar de comer tanto” puedes plantearla del siguiente modo:  
“Para fin de año quiero llevar una vida más saludable, hacer una hora de ejercicio por día y comer más frutas y verduras”
- Descomponer el objetivo en pequeños pasos.  
Estos se irán alcanzando en forma progresiva. Para esto anota un plan con acciones menores a más corto plazo.  
Por ej: Semana 1 “caminar 20 minutos tres veces por semana” “Buscar recetas de comidas saludables” “ir a la verdulería todos los lunes”. Semana 2 “caminar 30 minutos cinco veces por semana” “Comer dos frutas por día”.  
En cada semana podrás ir incrementando la intensidad o cambiar el tipo de tareas.
- Describir los avances y los logros parciales obtenidos.  
Será muy reforzante ir identificando las mejoras de a poco, esto renueva la motivación para seguir trabajando. Ej: Semana 1 “4 días almorcé con verduras” “salí a caminar tres veces” Semana 4 “Adelgacé 1 kg”
- Recuerda que es muy importante releer periódicamente los objetivos y sus avances.



## 8. BUSCA CRECER EMOCIONALMENTE

Tomar la decisión de ser feliz y decidirse a desarrollar hábitos y rutinas que nos enriquezcan emocionalmente, ciertamente tiene efecto.

Hacer terapia, leer libros, tomar cursos, todo lo que pueda ayudarte en el proceso de desarrollo positivo es útil.

Hoy en día en el mercado existe una buena variedad de herramientas que pueden resultarte de mucha ayuda.

A través de estas prácticas podrás obtener nuevos conocimientos e información, motivarte para tomar acción y además desarrollar habilidades en un ambiente seguro antes de ponerlas en práctica en la vida real.

Puedes aprender a aplicar intervenciones positivas con resultados comprobados. El tipo de intervenciones y la frecuencia más efectiva podrás adecuarla a tu persona.

No es necesario incorporar todas estas estrategias de una sola vez en tu vida. Puedes empezar eligiendo las que mejor se adapten a tu persona y situación y de a poco ir incorporando cada vez más.

"Me lo contaron y lo olvidé;  
lo vi y lo entendí;  
lo hice y lo aprendí"  
-Confucio-

## MOMENTO DE ACTUAR

En esta guía te contamos los secretos para desarrollar felicidad, las estrategias de la gente más feliz y los ejercicios con los que puedes comenzar.

Ahora es tu turno...

Cristopher Peterson, uno de los investigadores pioneros, dijo que la ciencia de la felicidad no es un partido para espectadores. Para aprenderla es necesario que entres en el juego y la experimentes por ti mismo.

Si quieres desarrollar felicidad en forma duradera, no hay fórmulas mágicas e instantáneas. Requiere esfuerzo y compromiso diario, para generar cambios permanentes.

De verdad es un trabajo, pero será el trabajo más recompensante que jamás hayas tenido.

*¡Por fin podrás sacarle provecho a la vida!*

Si te interesa conocer más sobre las estrategias de felicidad para tu vida, la de pareja y la de relación con tus hijos, en nuestra página web encontrarás más recursos que pueden servirte.

¡¡¡Contáctanos, te estamos esperando!!!

 [www.depositivo.com](http://www.depositivo.com)

 [info@depositivo.com](mailto:info@depositivo.com)

 DePo Facebook