

Ser realmente Feliz



Cuaderno
de tareas

Cómo hemos visto, **la felicidad es un estado interno**. Es algo que ya está en ti. Pero que normalmente, a veces sí, no aparece de manera automática. Más bien es un estado que se **cultiva, riega y cuida**. Es decir, que hay que inducirse a ella.

Ser feliz es un estado que se elige.

Entonces vamos a ver cómo se consigue.

¿Cómo aumentar y mantener tus niveles de felicidad a diario?

- **Meditar cada día**

Selecciona qué meditación o técnica par meditar vas a poner en práctica de manera habitual en tu día a día. ¿Meditaciones guiadas?, ¿Respiración consciente?, ¿Conexión contigo?, ¿contacto con la naturaleza?... ¿Cuál?

Recuerda que a lo largo del proceso tienes a tu disposición varias: meditación de la playa; respiración en 3 tiempos; ejercicio del presente y otras...

Meditación que escojo

- **Visualización creativa**

Visionar cómo quieres que sea tu día o tu vida. Sobre todo, prestando atención en las emociones y sensorial.

Describe a continuación como te gustaría que fuera un día habitual para ti. Presta suma atención a cómo te gustaría sentirte, cuál es tu actitud, tu estado de ánimo preferente, sobre todo. No tanto a lo que sucederá exactamente sino a tus estados internos.

Mi día es...

Ahora que lo has descrito con detalles te será más sencillo imaginarlo en tu mente a diario. Por supuesto puedes ir modificando tu creación. ¡La imaginación no tiene límite!

- **Fijar intenciones**

Escribir cómo quieres que sea tu día (centrado principalmente en cómo quieres sentirte).

Se trata en escribir varias ideas sobre cómo te gustaría que sea tu día.

MIS INTENCIONES PARA HOY
<i>Ejemplo: 1)Estar presente todo lo que pueda; 2) mantener la calma cuando mis hij@s se despiertan; 3) Antes de responder a mi pareja me calmo. Etc</i>
INTENCIÓN 1
INTENCIÓN 2
INTENCIÓN 3
INTENCIÓN 4
INTENCIÓN 5

- Leer **lecturas que te inspiren** a mejorar, que te empoderen, que te den impulso para ser más optimista.

Anota 3 lecturas que te gustaría leer próximamente para ello (valen audiolibros) o ponlas en tu wishlist de Amazon, la casa del libro, etc 😊

Lectura 1	
Lectura 2	
Lectura 3	

- Tener conversaciones o escuchar vídeos, ponencias, **conferencias inspiracionales**.

Crea tu **lista de YouTube** para ver más tarde para tenerlas apunto para cuando te apetezca, tengas el momento o quieras sentirte inspirada y recuperar tu buena actitud.

Anota 1-2 personas (si tienes más, más pero no suelen abundar) con quién puedas mantener conversaciones fuera de juicio, críticas y que os inspiren mutuamente a ser mejores personas.

Persona 1	
Persona 2	

- **Atender tu placer** más físico y corporal y permitirte: bailar, saltar, comer, sexo...
¿Qué vas a hacer esta semana para sentir placer?

- **Agradece tu realidad.**

Anota 3-5 cosas por las que estés agradecida en tu vida: trabajo, tu vida personal, de ti...
(pueden ser cosas básicas si al principio te cuesta encontrar)

Ahora durante 20" por agradecimiento, siente la emoción de lo que has anotado.

- **Añade variedad** a tu vida.

¿Qué cambios puedes añadir a tu rutina diaria?

- **Perdona y libérate** de cargas.

¿De qué cargas necesitas liberarte?

¿A qué persona/s le guardas todavía rencor o te duele recordar algo que pasó o te hizo?

- **Ámate a ti misma.**

-Dite a ti **'te quiero'**, **'te amo'**, varias veces al día. Cuando te duchas, te vistas, cocinas, conduces...

-**Técnica del espejo:** Ponte frente al espejo. Durante 5' (puedes empezar con menos e ir aumentando progresivamente conforme te vas sintiendo mejor) te vas diciendo cosas bonitas y agradables. Al principio puede parecer extraño, pero es un ejercicio fabuloso para conectar con una misma.

- **Yo soy suficiente.** Repetido varias veces al día como mantra.

- **Vivir en el aquí y el ahora.** Estar presente.

¿EN QUÉ MOMENTOS DEL DÍA CREES QUE SERÁ MÁS FÁCIL PARA TI ESTAR PRESENTE?



- **Ver retos** y no problemas.

Convierte el problema en un desafío para mejorar.

PROBLEMA	DESAFÍO QUE ESCONDE

- **Pensamientos de ataque.**

Cuando los notes di en voz alta o por dentro:

'LA FELICIDAD ES UNA OPCIÓN QUE YO ELIJO'.

Conviértelo en tu mantra.

¡Fantástico!

Patricia



Psicóloga especializada en mujeres sin tiempo que quieren vivir tranquilas y ser felices.

Creadora del método Colibrí.