



¿Cómo se administra la felicidad?

SERIE: ADMINISTRACIÓN DE LA FELICIDAD.

ARTÍCULO: F003
Fecha: 6 enero 2013
Lugar: MONTERREY N L, México.

F-ARTICULO_V2-XII-2012

F003-¿Cómo se administra la felicidad?

“La felicidad es un proceso, descúbrelo”

En ocasiones realizamos las acciones que nos dan felicidad, en otras, realizamos acciones que nos hacen infelices...

Las personas sufren y se preguntan... ¿Por qué no soy feliz?

Esa no es la pregunta correcta... Deben preguntarse:

¿Qué acciones he realizado para tener el nivel de felicidad que tengo ahora?

¿Conozco las acciones que me conducen a la felicidad?

¿O solo he estado esperando que la felicidad llegue sola?

Recuerde la última vez que fue feliz.

¿Qué hacía, donde estaba, con quien compartía su vida?

Seguramente algo le falta o algo dejó de hacer, o peor, tal vez se ha propuesto, realizar ciertas acciones para no ser feliz.

Sí revisa las ocasiones cuando ha sido feliz, encontrará ciertos patrones que le dicen, lo que ha hecho para lograrlo. Haga una lista y repita esas acciones. ¡Alto, no se ponga condicionantes! Limitan su felicidad.

De modo contrario también puede hacer una lista para deprimirse. Revise esta:

Enciérrese en su casa, solo o sola, descuelgue el teléfono, apague las luces, deje caer los hombros, mire al piso, piense que es la persona más desgraciada del mundo... al menos durante diez minutos y tendrá un resultado...

¿Se da cuenta? El proceso de la felicidad es lo contrario a esto.

Recomendación: defina su proceso y repítalo cada que desee estar feliz.

“La felicidad está en usted, solo debe encontrarla”

Esto es solo un inicio, más adelante le daré herramientas para administrar su felicidad.

Atentamente:

Ing. M PNL Marciano Cárdenas
MC&ADS CONSULTORÍA
www.adscase.com.mx
marciano@adscase.com.mx
ventas@adscase.com.mx
Tel: 81-8393-8211

MC&Ads CONSULTORÍA es una marca registrada