



M.R.

LA INTELIGENCIA DA FELICIDAD SERIE: ADMINISTRACIÓN DE LA FELICIDAD.	ARTÍCULO: F044 Fecha: 28 mar 2014 Lugar: MONTERREY N L, México.
	F-ARTICULO_V2-XII-2012

LA INTELIGENCIA DA FELICIDAD

“Ser inteligente es ser feliz... a pesar de todo”

Muchas personas creen, que seguir sus emociones e impulsos es su forma de ser y demuestra inteligencia... Algunas personas dicen: *“A mí no me la hacen, yo sé lo que piensan hacer...”*

Adivinar lo que sienten o pretenden los demás es un reflejo de nuestros impulsos. Imposible adivinar, todo supuesto requiere de comprobación.

Hacer caso a nuestras conclusiones viscerales, trae consigo un resultado, que en muchos casos es diferente al esperado. Emitimos juicios y erramos.

La identificación y control de nuestras emociones es una forma de inteligencia, y es el principio para ser feliz. Si usted es inteligente emocionalmente... entonces también es capaz de: Automotivarse, empatizar y relacionarse con los demás, y en consecuencia es feliz.

La felicidad inicia con reconocer como nos sentimos. Y para ser inteligentes emocionalmente le ofrezco este procedimiento.

- 1.- En cualquier situación pregúntese *¿Cómo me estoy sintiendo?*
- 2.- Haga una lista mental de las tres emociones más fuertes en ese momento.
- 3.- Pregúntese: *¿Qué debo hacer para controlarlas?*
- 4.- Si no encuentra como controlarlas, entonces pregúntese: *¿Cómo me gustaría sentirme?*
- 5.- Adopte ese estado que le gustaría sentir.
- 6.- Espere a que ocurra la mezcla de emociones y...
- 7.- Tome la decisión que le parezca más adecuada y actúe.

Tómese el tiempo necesario para realizar este proceso, deberá ser en proporción a lo irreversible que sean las consecuencias.

Ser feliz es manipular sus emociones inteligentemente.

“La felicidad está en usted, solo debe encontrarla”

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.