

Coca-Cola®



“““

“““



CONFERENCIA

FELICIDAD

EN TIEMPOS DE **CRISIS**

Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD

por BERNABÉ TIERNO

FELICIDAD

EN TIEMPOS DE **CRISIS**

“CARECER DE ALGUNAS DE LAS COSAS QUE UNO DESEA ES CONDICIÓN INDISPENSABLE PARA LA FELICIDAD”
(B. RUSSEL)

Sea cual fuere el momento en que nos toque vivir, lo que podamos entender por felicidad será siempre algo muy personal y subjetivo, porque cada persona se fábrica la felicidad a su medida. Aquello que a uno le puede hacer muy feliz, a otro puede dejarle indiferente o incluso inquietarle.

Lo mismo sucede con los problemas, las desgracias y las crisis de todo tipo. Son realidades que, objetivamente consideradas, es normal que nos preocupen y angustien. Sin embargo, hasta cuando la vida nos da la espalda, es importantísimo saber que con nuestra forma de pensar y de comportarnos, podemos lograr que esos hechos tan graves:

- Nos afecten mucho menos que a la mayoría
- Nos sirvan de experiencia
- Nos ayuden a crecer como personas
- Nos hagan más fuertes y resistentes

PARA REPROGRAMAR TU MENTE

DE FORMA POSITIVA Y APRENDER A

LABRARTE TU PROPIA FELICIDAD EN

CUALQUIER CIRCUNSTANCIA

DEBES TENER EN CUENTA QUE:



1)

Por mal que estén las cosas, **NO HAY QUE PERDER JAMÁS EL BUEN HUMOR**, porque de lo contrario te debilitarás física y psíquicamente.

2)

Tu felicidad, tu bienestar, **TU ALEGRÍA DE VIVIR NO TE VIENE DE FUERA**, no depende de los demás ni de las circunstancias especialmente. Tú puedes proporcionártela cada día.

LA FELICIDAD, LA MEJOR MEDICINA

LAS PERSONAS **FELICES:**

- Tienen **MEJOR SALUD FÍSICA Y PSÍQUICA** por su tendencia a llevar hábitos de vida más saludables
- Viven entre **8 Y 10 AÑOS MÁS**
- Refuerzan constantemente su sistema inmunológico, que constituye una **BARRERA FRENTE A LA MAYORÍA DE LAS ENFERMEDADES**
- Están **MÁS CAPACITADOS PARA VENCER EL ESTRÉS** y la ansiedad
- Generan más endorfinas y feromonas y un estado emocional positivo que conlleva menos riesgo de contraer resfriados y **MENOR DESGASTE CARDIOVASCULAR**

BERNABÉ TIERNO JIMÉNEZ

Psicólogo - pedagogo, escritor y colaborador del

Instituto Coca-Cola de la Felicidad



3)

¡Ahora! en este mismo instante, **CAMBIA EL "CHIP", LA ACTITUD Y LA RUTINA PESIMISTA.** Centra tu mente en lo que tienes, no en lo que te falta.

4)

Vive el presente, el hoy, aquí y ahora de cada día y disfrútalo, sean cuales fueren las circunstancias. **NO PIERDAS NI UN MINUTO EN LAMENTOS.**

5)

TENER MÁS COSAS NO ES SER MÁS, ni te garantiza la felicidad.

6)

LA FELICIDAD AUTÉNTICA NECESITA DAR, contagiar, hacer el bien y hacer felices a los demás.

7)

VIVE COMO PIENSAS, en paz y buen entendimiento contigo mismo y con los demás.

8)

Haz un inventario de todas las cosas buenas que te ha deparado la vida hasta hoy y **DEJA EN EL OLVIDO TODO LO NEGATIVO.**

9)

Pónselo fácil a la felicidad y ella no te abandonará ni en los peores momentos. **DECÁNTATE POR LOS HÁBITOS SALUDABLES** y por el disfrute de lo que tienes y eres.

10)

¡QUIÉRETE, VALÓRATE, GÚSTATE, PERDÓNATE, HAZTE HOMENAJES! Y procura que la felicidad que vives en cada momento no quede sólo en ti.

11)

NO DEJES DE CULTIVAR CADA DÍA tu mente con los mejores pensamientos y tu alma con los mejores sentimientos.

12)

Recuerda que **LAS CRISIS FORMAN PARTE DE LA VIDA DEL HOMBRE.** Lo inteligente y práctico es aceptarlas y transformarlas en una oportunidad extraordinaria para fortalecernos y enriquecernos.

ES TU TURNO, TÚ DECIDES;
YA ESTÁS PREPARADO
MENTALMENTE PARA
MEDIRTE CON CUALQUIER
ADVERSIDAD, PROBLEMA
O CRISIS.

TU VIDA SERÁ EL FRUTO
DE TU ACTITUD MENTAL
POSITIVA POR GRAVE QUE
SEA LA SITUACIÓN POR LA
QUE ESTÉS PASANDO EN
ESTOS MOMENTOS Y DE TU
VOLUNTAD INDOMABLE
QUE NO SE DARÁ POR
VENCIDA.

Coca-Cola[®]

