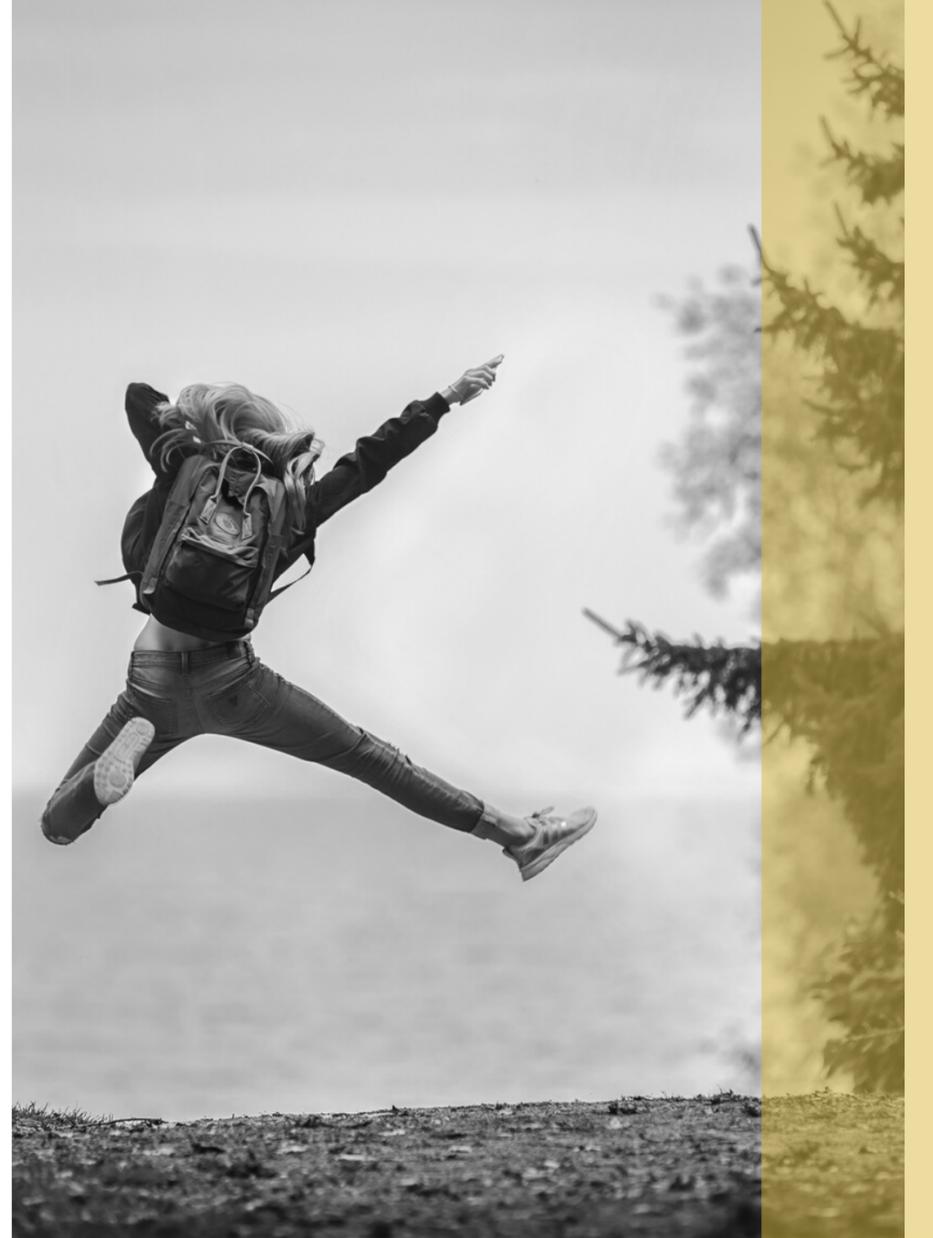


Los 7 principios de tu felicidad

Alicia Carrasco



hola@aliciacarrasco.com

[@soyaliciacarrasco](https://www.instagram.com/soyaliciacarrasco)

[#FelizConExito](https://www.instagram.com/soyaliciacarrasco)



Temas que vamos a tratar

PUNTOS DESTACADOS

Objetivos del taller

Definición de éxito y felicidad

Higiene mental y emocional

Los 7 principios de tu felicidad

¿Quién soy?

MI NOMBRE ES ALICIA CARRASCO

PODÓLOGA, COACH, PROFESORA DE
YOGA Y MEDITACIÓN

Formación multidisciplinar
Autora del libro Sé feliz ¡ya!

ETERNA OPTIMISTA

Reconvertida al optimismo por los magníficos
resultados que trae el creer en posibilidades más
que en limitaciones.

hola@aliciacarrasco.com

[@soyaliciacarrasco](#)

[#FelizConExito](#)



hola@aliciacarrasco.com

[@soyaliciacarrasco](https://www.instagram.com/soyaliciacarrasco)

[#FelizConExito](https://www.instagram.com/soyaliciacarrasco)



Objetivos de este taller

FELIZ CON ÉXITO

1. Conocer la importancia de la higiene mental y emocional
 2. Descubrir la influencia de los pensamientos en nuestro éxito y felicidad.
 3. Aprender técnicas de relajación y entrenamiento del pensamiento para mejorar el bienestar y nuestra sensación de felicidad.
-

hola@aliciacarrasco.com

[@soyaliciacarrasco](https://www.instagram.com/soyaliciacarrasco)

[#FelizConExito](https://www.instagram.com/soyaliciacarrasco)



Preguntas Inteligentes

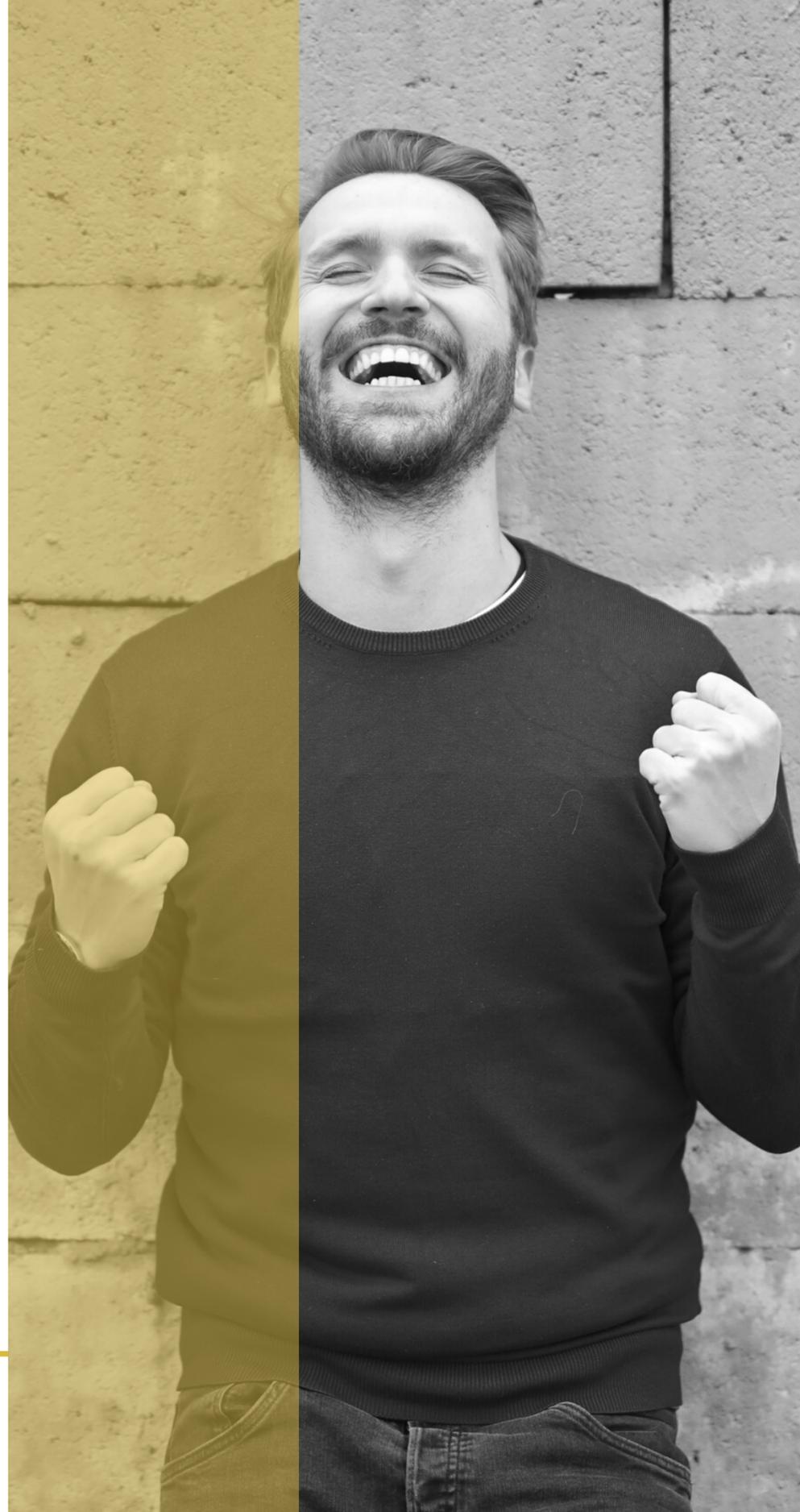
FELIZ CON ÉXITO

1. ¿Qué deseas?
2. ¿Qué es lo que realmente deseas?
3. ¿Para qué lo deseas?
4. ¿Cómo lo lograrás?

hola@aliciacarrasco.com

[@soyaliciacarrasco](https://www.instagram.com/soyaliciacarrasco)

[#FelizConExito](https://www.instagram.com/soyaliciacarrasco)

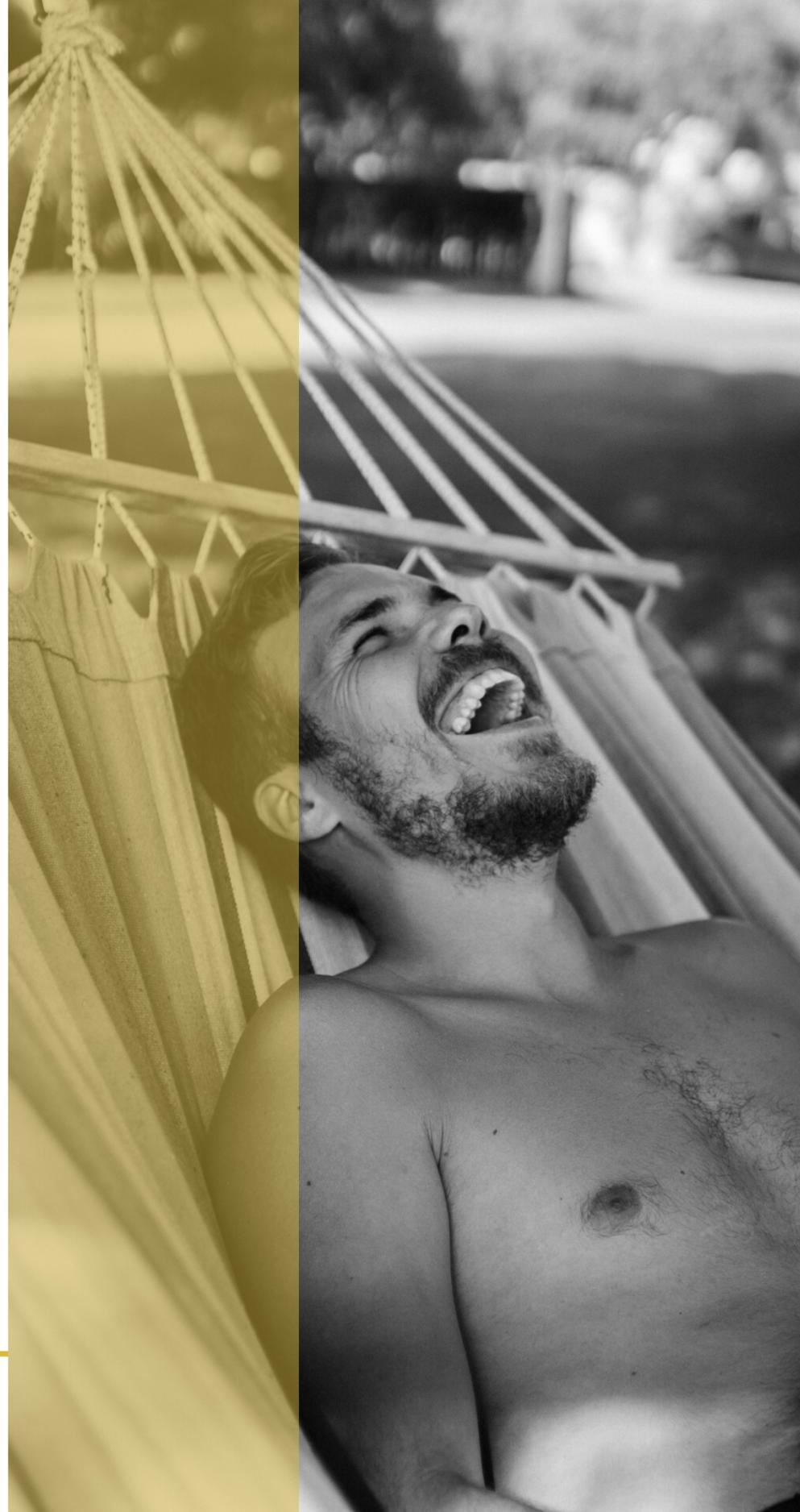


¿Qué es el éxito?

SEGÚN LA REAL ACADEMIA DE LA LENGUA

Éxito es el resultado feliz de un negocio, actuación, etc.

La felicidad te lleva al éxito



Felicidad y Éxito

LAS PERSONAS MÁS FELICES TIENEN MÁS ÉXITO

En prácticamente todas las áreas de su vida, incluyendo:

Relaciones

Carrera

Finanzas

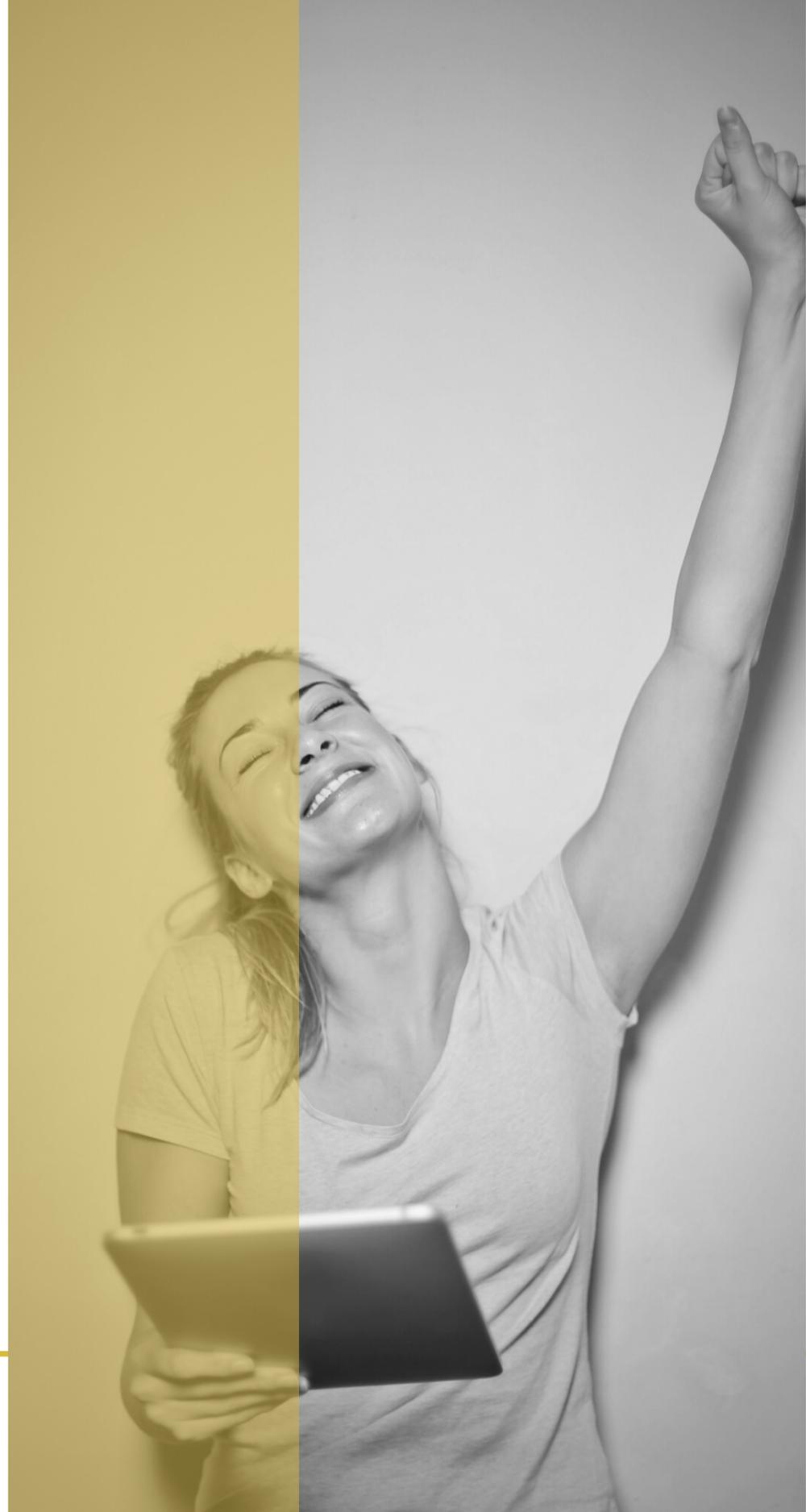
Salud

*Meta-análisis Diener King y Lyubromiski
2005

hola@aliciacarrasco.com

[@soyaliciacarrasco](https://www.instagram.com/soyaliciacarrasco)

[#FelizConExito](https://www.instagram.com/soyaliciacarrasco)



¿Qué es la higiene mental y emocional?

**ES ALGO QUE HA DE HACERSE A
DIARIO**

Es la acción de cuidar la calidad y cantidad de nuestros pensamientos y emociones de la misma forma que cuidamos la limpieza y belleza de nuestro cuerpo y hogar.

Qué es felicidad?

EL MOTOR HACIA EL ÉXITO

"Estado de grata satisfacción
espiritual y física."

RAE



hola@aliciacarrasco.com
[@soyaliciacarrasco](https://www.instagram.com/soyaliciacarrasco)
[#FelizConExito](https://www.facebook.com/FelizConExito)

hola@aliciacarrasco.com

[@soyaliciacarrasco](https://www.instagram.com/soyaliciacarrasco)

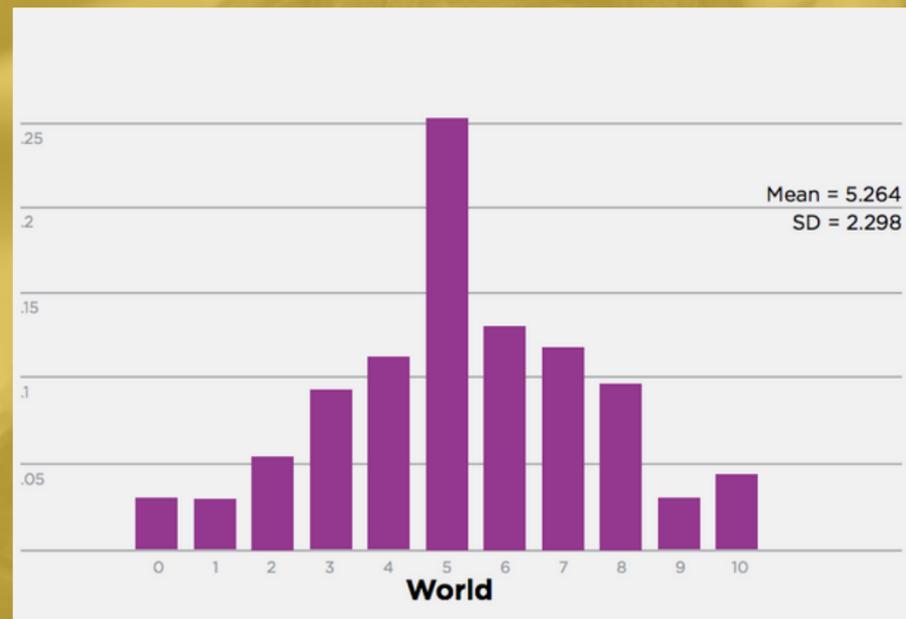
[#FelizConExito](https://www.instagram.com/soyaliciacarrasco)

En una escala de 0 a 10, ¿cómo de feliz te sientes?

¡NO HAY RESPUESTAS INCORRECTAS!

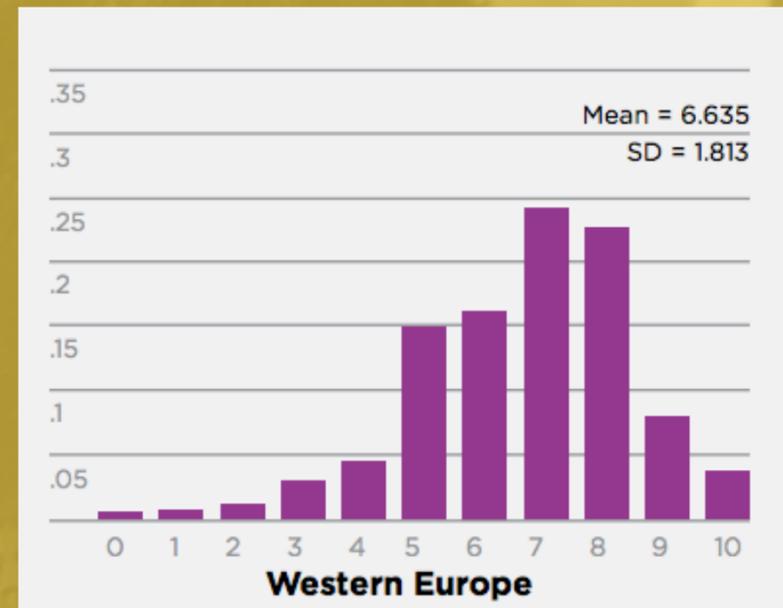
5.2

Mundial



6.6

Europa Occidental



La felicidad según



ARISTÓTELES

Filósofo

"La felicidad depende de nosotros" y es "el propósito central de la vida humana"

BERTRAND RUSSELL

Premio Nobel

"La felicidad es una conquista. No sucede sólo, ni llega de fuera"

MAHATMA GANDHI

Líder

"Felicidad es cuando lo que piensas, dices y haces están en armonía"

1. Felicidad incondicional

Dan Gilbert

Felicidad natural vs Felicidad sintética

Nuestro sistema inmune psicológico

Funciona para hacernos felices

Es un sistema de procesos cognitivos que nos ayudan a cambiar nuestra visión del mundo para que podamos sentirnos mejor sobre él.

¿Qué es lo que desencadena la felicidad?

LA TRIADA DE LA FELICIDAD

Cuando cambias los tres aspectos de la triada, has cambiado tu estado. Has creado un estado feliz.

Ejercicio de FOCO



El camino de la Felicidad



NO DESEADO

DESEADO

2. Define lo que quieres con tanta precisión como puedas

General a específico

Ejercicio de VALORACIÓN

Sueña que ya ha sucedido

3. Usa tu felicidad como motor hacia el éxito

Cuanto más feliz seas, más éxito lograrás
En lugar de empujar hacia el éxito, dejarte atraer por él
Principios 5 y 6

Los 7 Principios de la Felicidad

1

RECONCÍLIATE CON DÓNDE ESTÁS

2

TRANSFORMA LO QUE NO DESEAS EN LO QUE SÍ

3

SUAVIZA TU RESISTENCIA A LO QUE DESEAS

4

ENTRENA TU PENSAMIENTO A LO QUE DESEAS

5

RECAPITULA TUS ÉXITOS

6

INSPIRA E INSPÍRATE

7

CREA TU SISTEMA PERSONALIZADO DE FELICIDAD

1. Reconcíliate con dónde estás

DEBE ESTAR BIEN

SI LUCHAS NO AVANZAS

ESTÁ BIEN...



2. Transforma lo que no deseas en lo que sí

—

LO QUE NO DESEAS SIRVE PARA
MOSTRARTE LO QUE SÍ

CUANDO CAMBIAS EL FOCO,
CAMBIA TU EXPERIENCIA

NO DESEO...

DESEO...



3. Suaviza la resistencia a tus deseos

—

SI NO LO TIENES, ES PORQUE HAY
RESISTENCIA

PUEDES SUAVIZARLA

DESEO PENSAMIENTO P.MEJORADO



4. Entrena el pensamiento hacia lo que deseas

SI NO PUEDES PENSARLO, NO PUEDES EXPERIMENTARLO

EL PENSAMIENTO TE PREPARA PARA LA REALIDAD

DESEO EMOCIÓN YA ME SIENTO ASÍ



5. Recapitula tus éxitos

DALES ESPACIO MENTAL

VALORA LOS GRANDES Y LOS PEQUEÑOS

TU CEREBRO QUERRÁ MÁS

ÉXITO EMOCIÓN CUERPO



6. Inspira e inspírate

ESTADO DE JUICIO VS APRECIO

APRECIO FAVORECE EL
APRENDIZAJE

COMPARTIR CON CONFIANZA

APRECIO OTROS AUTO-APRECIO



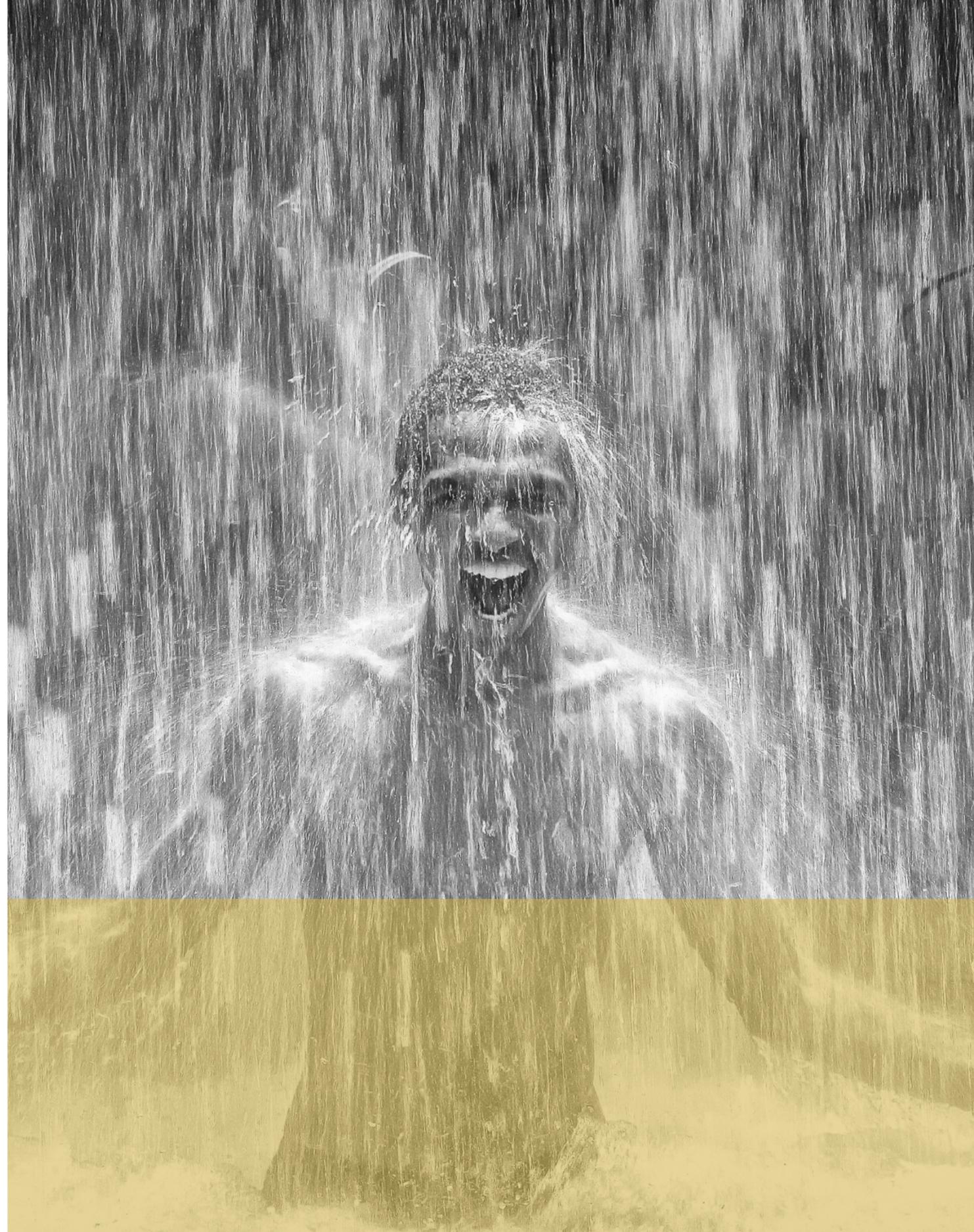
7. Crea tus rutinas personalizadas

PRÁCTICA DIARIA

HIGIENE

TÚ SABES LO QUE TE HACE FELIZ

ME COMPROMETO



hola@aliciacarrasco.com

[@soyaliciacarrasco](https://www.instagram.com/soyaliciacarrasco)

[#FelizConExito](https://www.instagram.com/soyaliciacarrasco)

En una escala de 0 a 10, ¿cómo de feliz te sientes?

¡NO HAY RESPUESTAS INCORRECTAS!

**Te deseo un día
feliz**



**Estoy a tu
disposición en
@soyaliciacarrasco**

