

CÓMO HACER QUE TE PASEN COSAS BUENAS
Marian Rojas Estapé
<https://joanclotet.com/conocimiento/>

1. FELICIDAD

- VIVIR SUPERANDO EL PASADO, VIVIENDO EL PRESENTE Y MIRANDO AL FUTURO CON ILUSIÓN
- REQUIERE SENTIDO DE LA VIDA
 - SIN ÉL LLENAMOS VACÍOS CON ELEMENTOS EXTERNOS
- ACEPTA EPISODIOS TRAUMÁTICOS
 - EL DOLOR TE PUEDE ELEVAR
- RESILIENCIA
 - CAPACIDAD DE SOBREPONERNO A ADVERSIDADES
 - SE IMPULSA CON APEGO A UNO MISMO Y AFECTO DE OTROS
 - OBJETIVOS A LARGO PLAZO MARCAN SIEMPRE EL CAMINO

2. PASADO

- DEPRESIÓN Y ANSIEDAD: ENFERMEDADES SIGLO XXI
- NO SUPERAR PASADO TRAE DEPRESIÓN/RESENTIMIENTO
 - ANGUSTIARSE POR EL FUTURO, ANSIEDAD
- VIVIR ANCLADO EN EL PASADO ROBA EL PRESENTE
- IDENTIFICA TUS CULPAS COMO EMOCIONES TÓXICAS
 - PERDONA Y PERDÓNATE
- PERDONAR PURIFICA EL ALMA
 - MIRA CON PERSPECTIVA HACIA DELANTE

3. RELACIONES

- SU CALIDAD TIENE EFECTOS EN SALUD FÍSICA Y MENTAL
 - EVITA LAS TÓXICAS
- MUESTRA INTERÉS REAL POR LAS PERSONAS
 - SIN JUZGAR
 - AYUDA
- LA AMABILIDAD SEGREGA ENDORFINAS Y OXITOCINA
- RELACIÓN CON UNO MISMO
 - ESCUCHA A TU MENTE Y CUERPO
 - TEN IDEALES SÓLIDOS
 - SIN ATROPELLAR A OTROS

6. MEMENTO MORI (Recuerda eres mortal)

- MIEDOS Y OBSESIONES IMPIDEN DISFRUTAR
- OBSESIÓN POR APROVECHAR EL TIEMPO AL MÁXIMO ES PATOLOGÍA MODERNA
 - NECESITAMOS PARAR, DESCANSAR, VIVIR
 - APRENDE A RENUNCIAR PARA PODER VIVIR
- DROGAS, APUESTAS O RRSS LIBERAN DOPAMINA
 - PLACER INSTANTÁNEO ALTERAN SIST. CEREBRAL DE RECOMPENSA
 - ALTERAN VOLUNTAD Y GENERAN ADICCIÓN
 - FLUJO CONTÍNUO DE INFORMACIÓN PROVOCA HIPERESTIMULACIÓN
 - MERMA CURIOSIDAD E IMAGINACIÓN
- ENFÓCATE EN LO QUE REALMENTE DESEAS
 - COMPRENDE MIEDOS Y LIMITACIONES
 - MAXIMIZA TUS PUNTOS FUERTES
 - PERSEVERA CON VOLUNTAD HACIA OBJETIVOS LARGO PLAZO

5. EMOCIONES

- CUERPO DISEÑADO PARA REACCIONAR
 - SEGREGAS CORTISOL ANTE AMENAZAS
 - MENTE DISTINGUE CORTISOL VS REALIDAD
 - EXCESO DE CORTISOL RELACIONA CON DEPRESIÓN
 - EJERCICIO, NATURALEZA, MINDFULNESS, DIETA, OMEGA-3
 - REDUCEN CORTISOL
- EMOCIONES REPRIMIDAS NUNCA MUEREN
 - ! EXPRÉSALAS !
- GESTIONA TUS EMOCIONES
 - CONÓCETE
 - EXPRESATE

4. PRESENTE

- LA INTERPRETACIÓN DE LA REALIDAD ES CLAVE
 - ESCOGE CÓMO REACCIONAR
- PENSAMIENTOS DESARROLLAN EMOCIONES Y SENTIMIENTOS
- DROGAS, SALUD O SUEÑO ALTERAN ESTADO DE ÁNIMO
- SIST. RETICULAR ACTIVADOR ASCENDENTE (SRAA)
 - ATENCIÓN ENFOCA