

**LA AUTÉNTICA FELICIDAD**  
Martín E.P. Seligman  
<https://joanclotet.com/conocimiento/>

**1. EMOCIONES POSITIVAS**

Los sentimientos nos convierten en seres intuitivos para decidir y actuar con rapidez

Son clave en la evolución

Interruptor que nos pone en marcha

Miedo, Tristeza e Ira son la 1ª línea de defensa

Tristeza fomenta pensamiento crítico, analítico y frío

Alegría impulsa Creatividad, Tolerancia y Generosidad

Personas felices toman mejores decisiones

Emociones positivas estimulan el intelecto

Influyen en condición física y la vida social plena

Hasta cierto punto es una decisión pero podemos decidir para influir

Tenemos nivel estándar de felicidad por genética

**6. APLICACIÓN**

Pareja, Trabajo, Finanzas, Salud Amistades, Creatividad, Libertad

Adopta la costumbre de valorar tu vida

Ante lo adverso fíjate en los hechos modificables, concretos y ajenos a tu capacidad de acción

Identifica tus cinco mayores fortalezas y busca una manera de ponerlas en práctica en cada ámbito de tu vida

**5. EXPLOTA TUS FORTALEZAS Y VIRTUDES**

Aumentan nivel de felicidad

Al poner en práctica aportan Alegría / Satisfacción / Orgullo

Sabiduría / Valor / Humanidad Justicia / Templanza / Trascendencia

Fortalezas: rasgos morales que pueden forjarse con práctica. Camino para desarrollar virtudes

Nos hacen disfrutar, destacar

Nuestras fortalezas nos definen. Todos las tenemos

Elige empleos que te permitan desarrollar tus fortalezas

Una relación funciona mejor cuando es un vehículo cotidiano para desarrollar nuestras fortalezas personales

El amor es lo que nos aporta más felicidad

**2. FELICIDAD RESPECTO AL PASADO**

Un pasado sin resolver afecta a la felicidad presente

Podemos dar más poder a los recuerdos positivos

Agradecer lo sucedido

Nos avergüenza expresar sentimientos Nos sentimos vulnerables

Optamos por no expresar gratitud

Registra lo que agradezcas del pasado

Perdona para transformar el dolor Equivale a dejar ir / adquirir libertad

5 pasos para el perdón Everett Worthington

Enfoca el recuerdo desde la objetividad

Empatiza y ve el problema desde su perspectiva

Se altruista ¿ Quién te perdonó a ti ?

Comunica a otros que vas a perdonar

Recordar no significa no haber perdonado

**3. FELICIDAD RESPECTO AL FUTURO**

Expectativas determinan igual que los recuerdos

Nuestro punto de vista es determinante

Tiempo

Espacio

Tiempo

Pesimistas piensan que lo negativo perdura

Optimistas piensan en lo negativo como temporal

Espacio

Pesimistas aplican fracaso a todas las áreas

Un optimista pone en contexto su fracaso

El optimismo se contruye día a día

Identifica situación, sentimientos y pensamientos

Refuta las conclusiones precipitadas

Compara pensamientos con hechos objetivos

Nada es tan malo como crees. Foco en los hechos

**4. FELICIDAD RESPECTO AL PRESENTE**

Compuesta de Placeres y Gratificaciones

Placeres ligados a los sentidos

Éxtasis Regocijo Euforia

Se desvanecen fácilmente. El cerebro presta atención a lo nuevo

Gratificaciones: Actividades que nos encantan realizar. Implican crecimiento psicológico

Requieren concentración y esfuerzo

Se detiene el tiempo

Búsqueda de placeres vs gratificaciones se relaciona con una causa del auge de la depresión

Buscar placeres rápidos reduce autenticidad y significado

Hay diferencia entre una vida placentera y una buena vida

La felicidad depende de 3 factores

Estar en paz y ser agradecido con el pasado

Tener una visión optimista del futuro

Usar tus fortalezas en el día a día