

10 SECRETOS PARA SER FELIZ



Prof. Máximo Kinast

PRESENTACIÓN:

Hola, soy un hombre feliz.

Siempre he sido feliz en los muchos años que he vivido.

Y espero seguir siendo feliz.

¿Me permites una pregunta?

¿Tú, eres feliz?

¿No? ¿No eres feliz?

¿Te gustaría ser feliz?

¡Es fácil!

Quiero ayudarte a ser feliz.



**Mi nombre es Máximo Kinast
Y te ayudaré sin compromisos y GRATIS**

¿Y qué gano yo?

La razón es muy simple:

***La felicidad hay que compartirla si
quieres seguir siendo feliz.***

**Y yo quiero disfrutar de mi felicidad
hasta el último día de mi vida.**

Por eso voy a compartir contigo los 10 secretos de la felicidad.

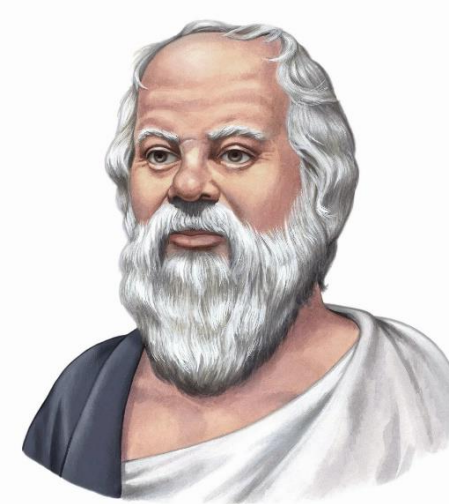
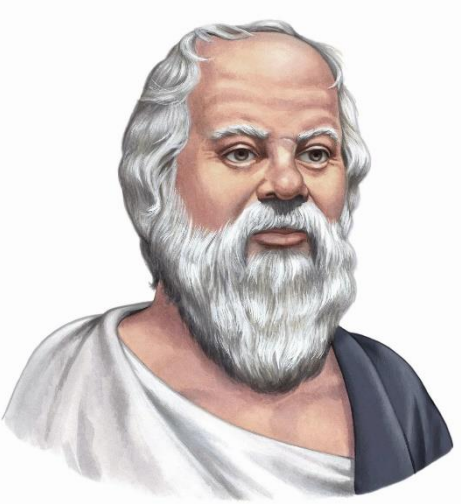
**Tu compromiso es compartirla con alguien
para seguir siendo feliz.**



PRIMER SECRETO

Sé tu mismo





**Esto de ser uno mismo parece muy fácil,
pero es la parte más complicada.**

Sócrates decía: *Conócete a ti mismo.*

Por eso te digo: ¡Vive tu vida!

No vivas la vida que los demás han elegido para ti.

Vive la vida que tú quieres vivir.

**Haz un esfuerzo, apaga el televisor y el celular,
mírate al espejo y piensa.**

Recuerda que has hecho hasta ahora y que te gustaría hacer.

No te culpes por los errores. Es la mejor forma de aprender.

Simplemente no los repitas.

No sigas soñando con éxitos pasados. Ya fueron.

Sencillamente, repítelos, si te causan placer.

Vuelve a hacer esas cosas positivas. Piensa.

Pepe Mujica, el del Volkswagen azul, dice:
***“Ser libre significa tomar la decisión de usar el tiempo
de nuestra vida en lo que se nos ocurra”***

**Atrévete a ser libre y decide ser tu mismo, dueño de tu cuerpo,
de tus ideas, de tu tiempo y de tu futuro.**



**Mientras vivas la vida que otros te han impuesto
no podrás ser feliz.**

SEGUNDO SECRETO

Vive el momento





Cruz, el amigo de Martín Fierro decía:

“...que lo que es, amigo, yo,

hago ansí la cuenta mía:

ya lo pasado pasó,

mañana será otro día”

Siempre es Presente. Siempre vives en el Presente.

El Pasado ya fue y no volverá a ser.

**El Futuro es lo que viene, pero cuando venga,
será en Presente.**

Vivir pensando en el Pasado no es vivir.

**Sólo es recordar, pero mientras recuerdas,
tu mente no vive en el Presente.**

**Vivir pensando en el Futuro es soñar, pero no es vivir.
Si vives el momento puedes crear el Futuro que desees,
porque es ahora, en este momento,
en cada instante, cuando empieza tu futuro.**

TERCER SECRETO

Rodéate de gente positiva

**La gente negativa no puede ser feliz, y lo peor,
es que no dejan a los demás que sean felices.**

Es fácil reconocerlos.

Siempre empiezan a hablar con la palabra NO en los labios.

Siempre ven los problemas, las dificultades, lo ridículo, lo absurdo.

Siempre saben por qué te irá mal y después dicen:

“Te lo advertí. Sabía que no podrías hacerlo”

Y, claro, con esa ‘ayuda’ todo te irá mal.

No sueñes con ser feliz en un ambiente negativo, pesimista, trágico.

**Busca gente positiva, con los pies en el suelo,
pero con ganas de volar, gente dispuesta a buscar como hacerlo,
como conseguirlo, como disfrutarlo.**

Esa es la gente que necesitas para ser feliz.

Abandona todas las frases negativas.

Olvídate de decir:



Usa frases positivas:



CUARTO SECRETO

Haz un esfuerzo físico

Cuida tu cuerpo y tu salud.

Dicen los sabios que somos lo que comemos.

Come lo necesario, mastica despacio y no te excedas.

Puede ser bueno quedarse con un poco de hambre.

No te prives, pero no te excedas.

Busca el justo término medio.

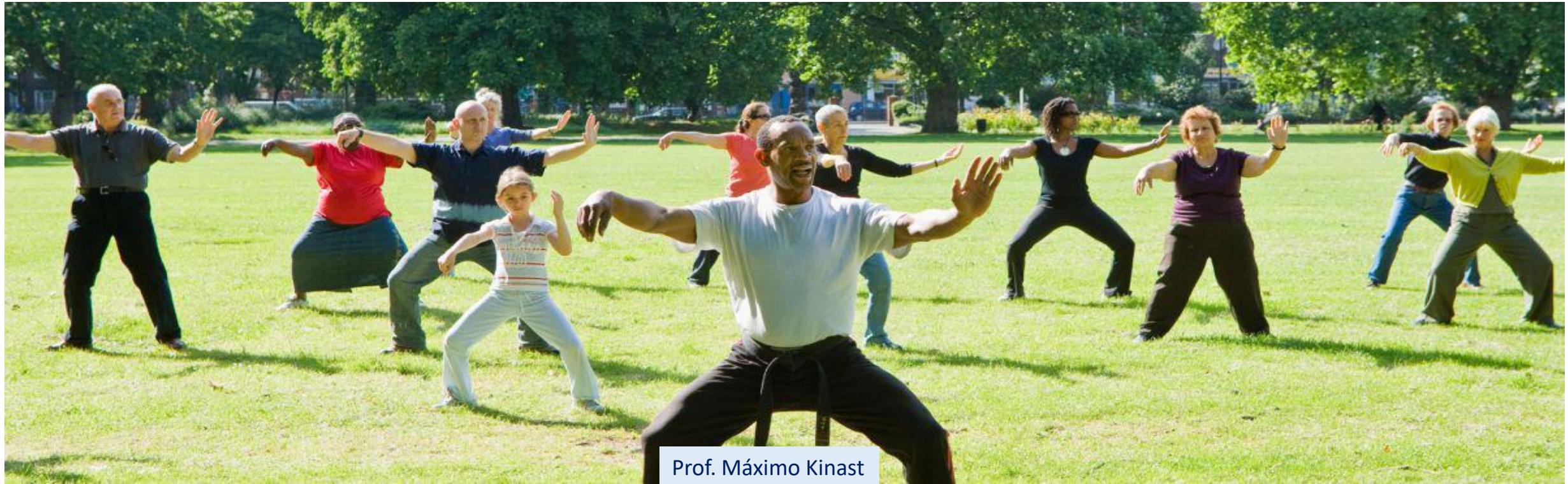


**No importa que no lo encuentres,
lo importante es estar cerca.**

**Haz gimnasia, nada o practica cualquier deporte,
o por lo menos camina, pasea con tu perro, toma aire.**

Y si puedes practicar yoga o tai chi, hazlo.

**Y si no puedes, hay ejercicios que se pueden practicar
sentado en una oficina o en tu casa.**



QUINTO SECRETO

Comparte tu felicidad



Ser feliz es fácil. Lo difícil es conservar la felicidad.
La mayor dificultad la presenta la gente que no es feliz y que te rodea.
Tu felicidad les insulta, les ofende,
es como una agresión a su tristeza.
O sea que no se trata de ser altruista, de ser bueno,
de amar a tu prójimo o de hacer el bien.
Tampoco es que eso esté mal. Si puedes hacerlo, estupendo.
Se trata de que compartan tu felicidad
para que tu puedas seguir siendo feliz y sigas disfrutando de ella.
Si te rodea gente amargada, triste, que pasa sufriendo,
lo tienes muy difícil para ejercer tu felicidad.
El ambiente, tu entorno está en contra. Pero puedes cambiarlo.

**Es relativamente fácil contagiar la alegría y la felicidad.
La risa es contagiosa. La sonrisa también. Y ambas son gratis.
No tiene costo destacar lo positivo que veas en quienes te rodean.
Puedes halagar cualquier cosa, el pelo, la corbata,
un cuadro que sabes que le agrada.
Y puedes felicitarles por cualquier cosa.
Verás una sonrisa de agradecimiento
y se abrirá un camino para contagiarle tu felicidad.
Dicen que las gentes de un pueblo se horrorizaban de un perro muerto
y se quejaban de su olor, de su fealdad,
y de todo hasta que llegó un peregrino que les dijo:
“Qué hermosos son sus dientes”.
Nada hay absolutamente negativo.
Siempre hallarás algo que merece un elogio,
una sonrisa o una felicitación.**

SEXTO SECRETO

El éxito no te hace feliz



Luchamos cada día por tener éxito.

Pero L. J. Peter dijo:

“Nada entraña tanto fracaso como el éxito”

Y escribió “El Principio de Peter” para explicarlo.

Y tiene razón. No se trata de estar arriba.

Lo importante es disfrutar donde estés.

No se trata de ser el mejor en algo.

Se trata de ser tu mismo en todo.

**No se trata de que la figura
que vez en el espejo
te diga que lo has hecho bien,
que has tenido éxito.
Se trata de que veas su felicidad.
Porque al único ser humano
al que no puedes engañar,
es a ti mismo.
Te conoces y sabes que si te mientes
no eres feliz**



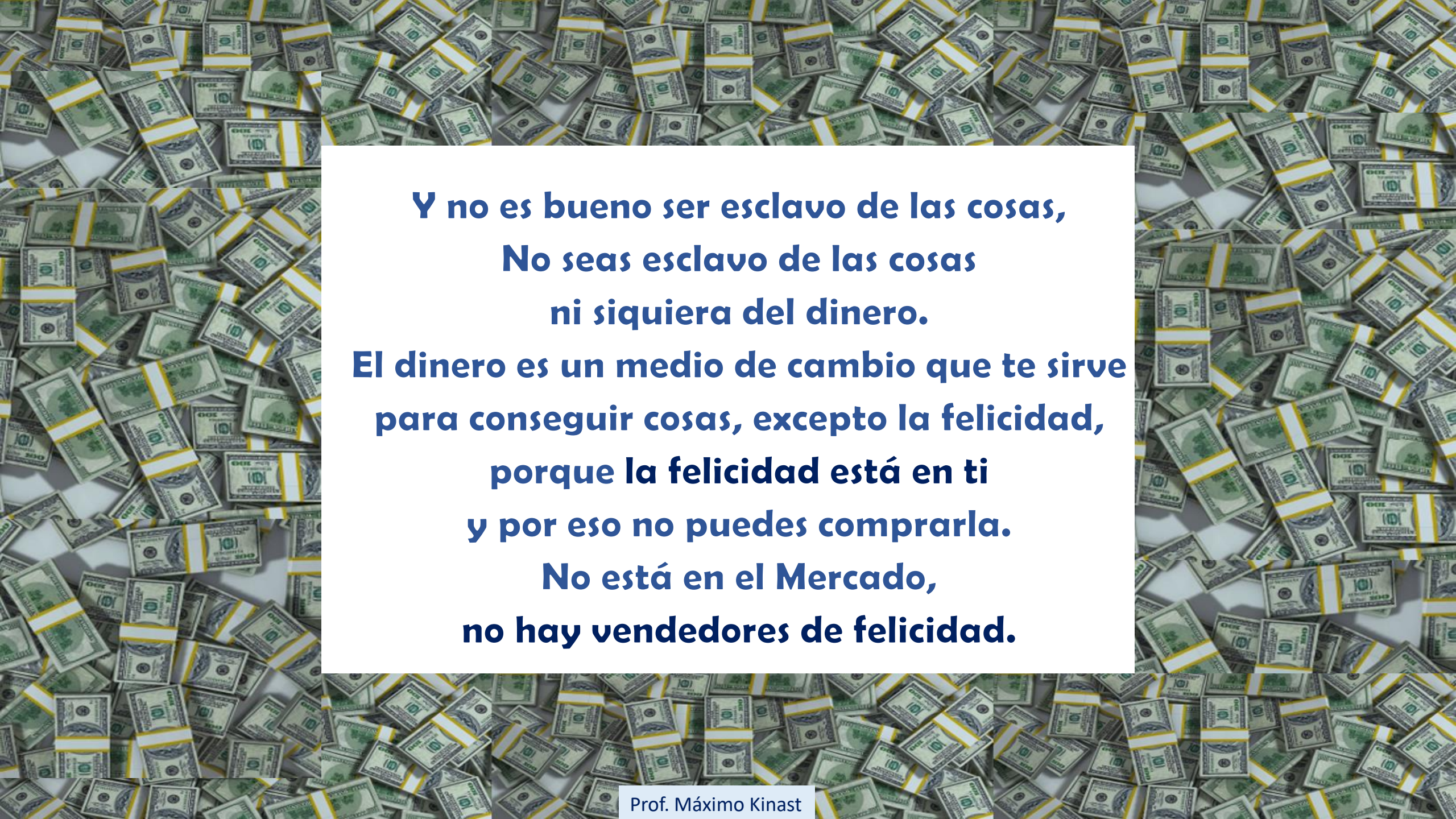
SÉPTIMO SECRETO

***La felicidad está en ti,
no en las cosas***

**Las cosas son importantes y son útiles,
pero no son las dueñas de tu vida.**

**No vivas para tener cosas,
ten las cosas necesarias para vivir,
y otras cosas, si te agradan,
y disfruta de ellas.**

**Pero no permitas que te dominen,
porque esclavizan a cualquiera.**

The background of the entire slide is a dense, repeating pattern of stacks of US dollar bills. Each stack is held together by a yellow rubber band. The bills are primarily green and white, with some blue and purple hues visible. They are scattered across the entire frame, creating a textured, money-filled background.

**Y no es bueno ser esclavo de las cosas,
No seas esclavo de las cosas
ni siquiera del dinero.**

**El dinero es un medio de cambio que te sirve
para conseguir cosas, excepto la felicidad,
porque la felicidad está en ti
y por eso no puedes comprarla.**

**No está en el Mercado,
no hay vendedores de felicidad.**

OCTAVO SECRETO

***No confundas la felicidad
con las emociones***

**Las emociones son normales y es positivo sentirlas y conocerlas;
pero hay emociones negativas que no hay que cultivar,
como el odio, el rencor, la envidia, el miedo.**

No permitas que te dominen.

**Alimenta tus emociones positivas, como el amor, la alegría
o el afecto sincero por un animal o por otra persona
o por cosas que nos traen recuerdos gratos.**

Inúndate de ellas y disfrútalas.

**Pero no permitas que te dominen,
porque las emociones esclavizan a cualquiera.**

Las emociones son naturales.

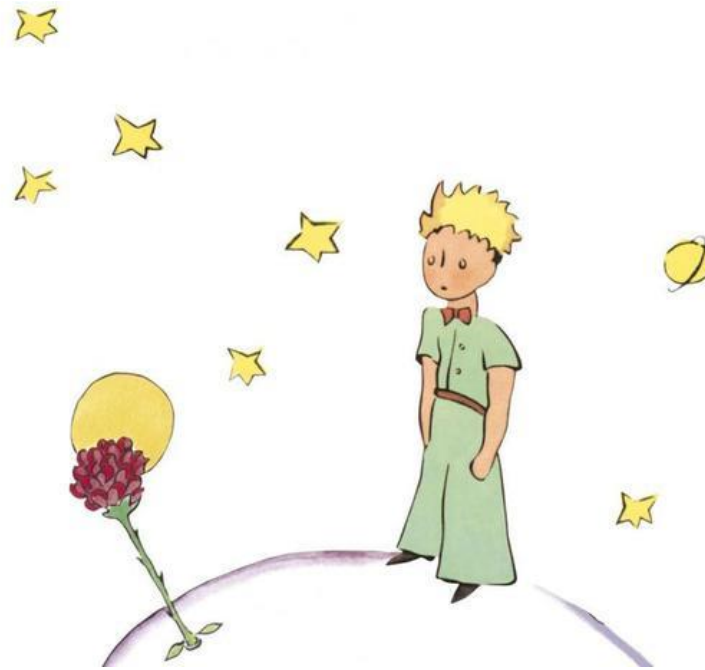
**Vienen del cerebro medio, sede de la inteligencia emocional,
y del cerebro animal, que controla el funcionamiento
de todos nuestros órganos.**

**Pero si nos dominan, dejamos de ser seres racionales,
perdemos la voluntad y hasta la identidad.**

**La felicidad es un invento del cerebro racional,
del neocortex, por eso, porque es un producto de nuestra razón
podemos crear nuestra felicidad.**

NOVENO SECRETO

La felicidad se cultiva





**Como el amor o como una planta en flor
que debes regar cada día,
como hacía El Principito con su rosa.
Como esa rosa para él
tu felicidad es única para ti.
porque es tuya, diferente a la felicidad de otros.
Acostúmbrate a ser feliz.
Disfruta tu felicidad.
Comunícala, contágiala
y otros seres felices te ayudarán a conservarla.**

DÉCIMO SECRETO

Elige ser feliz



**Ser feliz es una elección, una decisión,
una actitud, una forma de ser...**

**Si no te decides a ser feliz,
nunca serás feliz.**

**Sólo tienes que decidir y decir:
*¡De hoy en adelante seré feliz!***

Y lo serás, porque es fácil.

**Si todavía no sabes como conseguir la felicidad,
vuelve a leer este texto,
porque no has querido entender nada.**



Gracias por leer este opúsculo

¡Te felicito por ser feliz!

Ya somos dos

A ver si conseguimos ser

muchos más...

