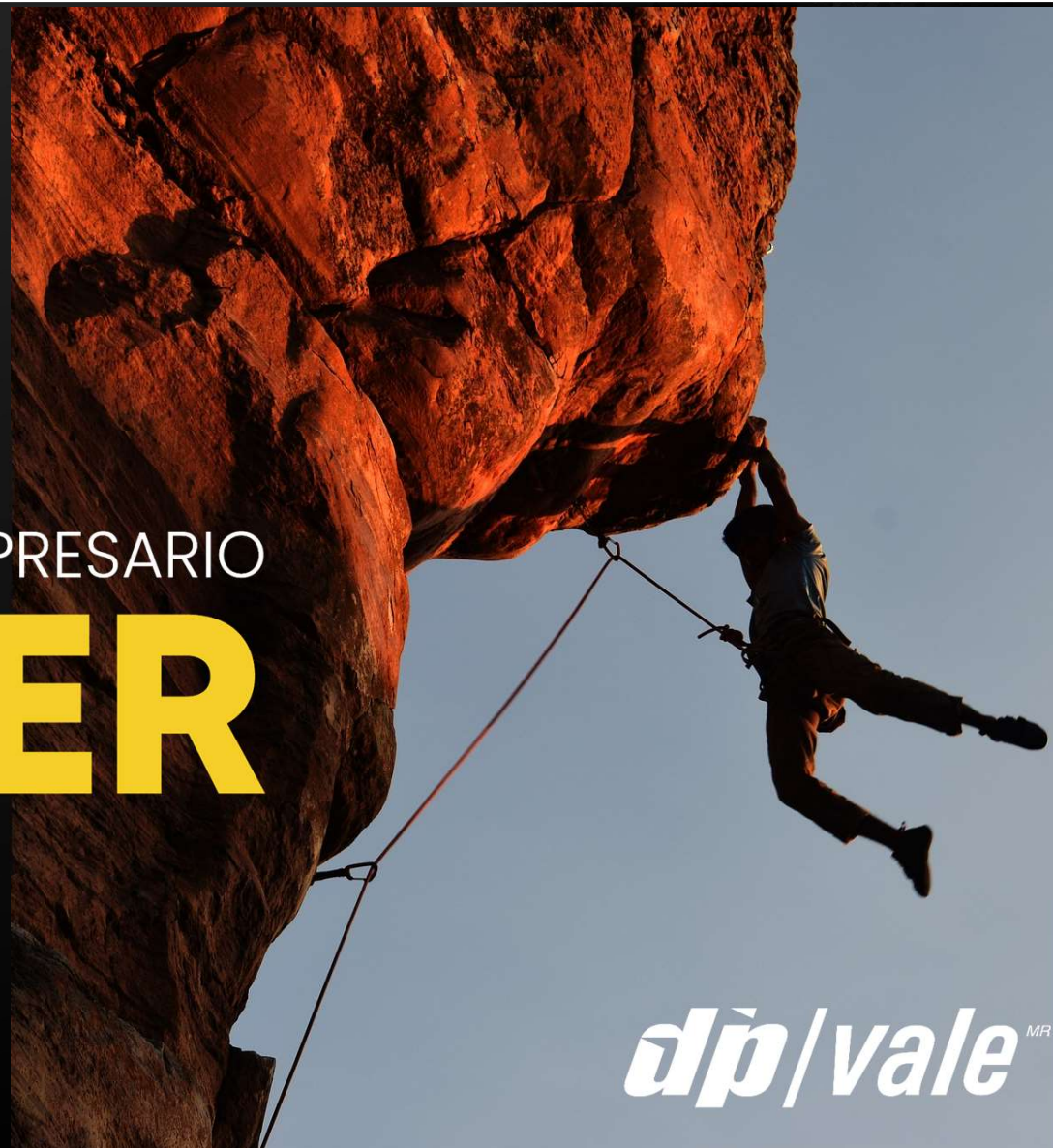


dp/conmigo

APRENDIENDO A **SER** UN EMPRESARIO
INPOWER

dp/vale^{MR}



dp/conmigo

APRENDIENDO A **SER** UN EMPRESARIO

INPOWER

CLASE No 10

**EL ARTE DE GENERAR FELICIDAD
EN TU NEGOCIO
Y EN TU VIDA PERSONAL**

dp/vale^{MR}



SAEL BARRAZA.COM

MASTER COACH & INTERNATIONAL SPEAKER



dp/conmigo

Hoy es un día de reflexión...



dp/vale^{MR}

dp / conmigo

¿QUÉ ES LA FELICIDAD?



dp/conmigo

LA GENTE FELIZ

VIVE MÁS AÑOS.

TIENE MEJOR SALUD MENTAL.

SON MÁS RESILIENTES.

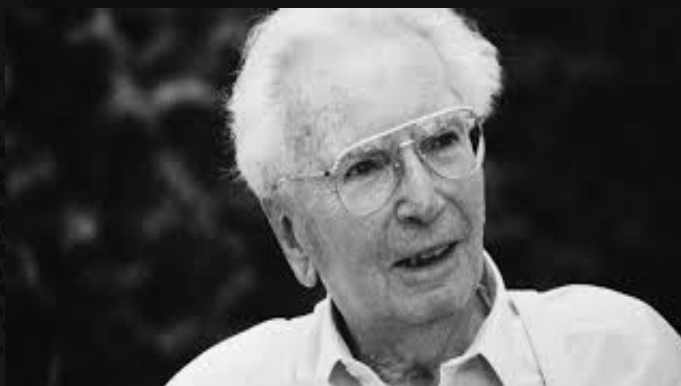
TIENE MEJORES RELACIONES DE PAREJA.

TIENE HIJOS MÁS SANOS.

AGUANTA MÁS DOLOR.



dp/conmigo



dp/vale^{MR}

dp/conmigo



dp/vale^{MR}

dp/conmigo

**Es un estado de ánimo que
tiene que ver con:**

La satisfacción y la paz interior

Estar conectado con lo que soy
y con el presente

La certeza de ir por el camino
correcto

Se construye todos los días
y no depende de las
circunstancias.



**¿QUÉ ES LA
FELICIDAD?**

dp/vale^{MR}

dp/conmigo



dp/vale^{MR}

¿CÓMO PODEMOS GENERAR FELICIDAD?

El primer paso que
tenemos que dar...



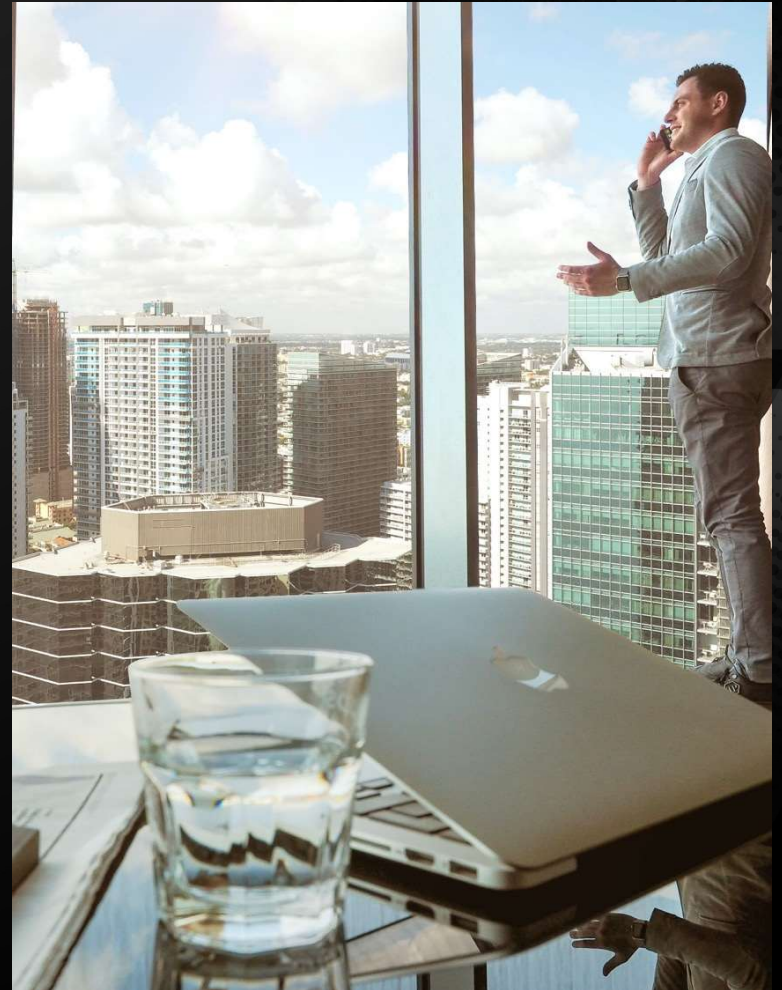
dp/conmigo

Lo tercero...

TRABAJO

CARRERA

VOCACIÓN

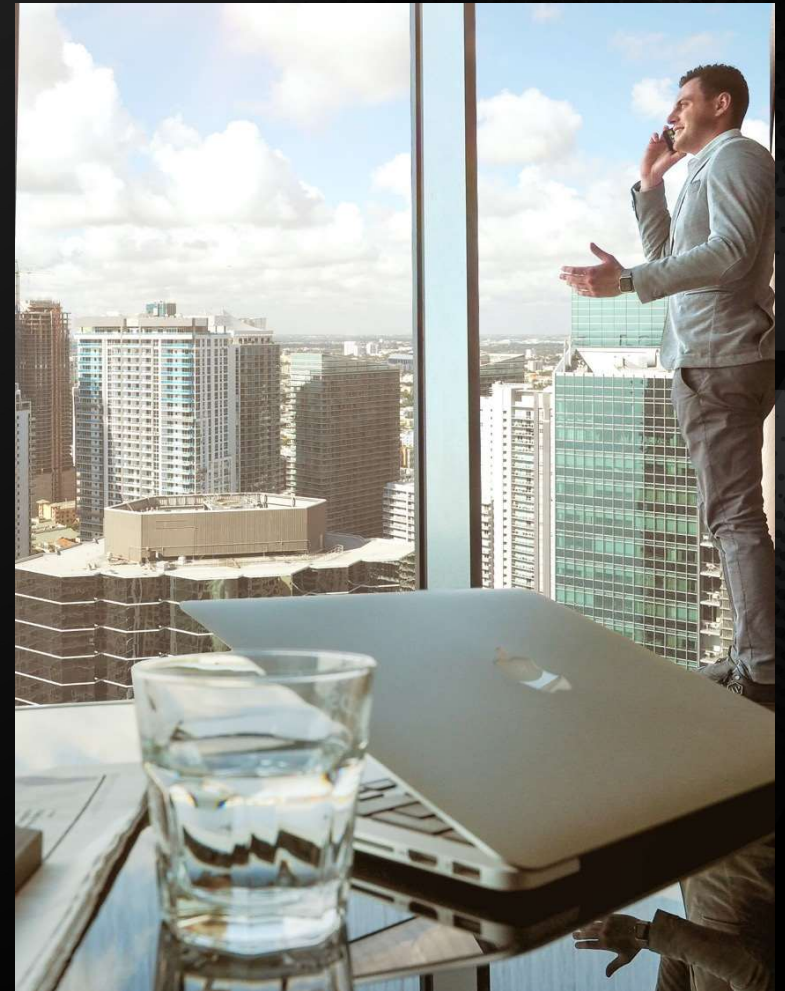


dp/vale^{MR}

dp/conmigo

Además...

SUFRIMIENTO VS DOLOR



dp/vale^{MR}

Y lo último...

ENFRENTA EL ESTRÉS

1. Desconexión
2. Respiración
3. *Mindfulness*
4. Rituales de arranque y de cierre
5. Gestión del tiempo



dp/conmigo

**¿Y TÚ REALMENTE
ERES FELIZ?**



dp/conmigo

*“He cometido el peor de
los pecados que un
hombre puede cometer...
No he sido feliz.”*

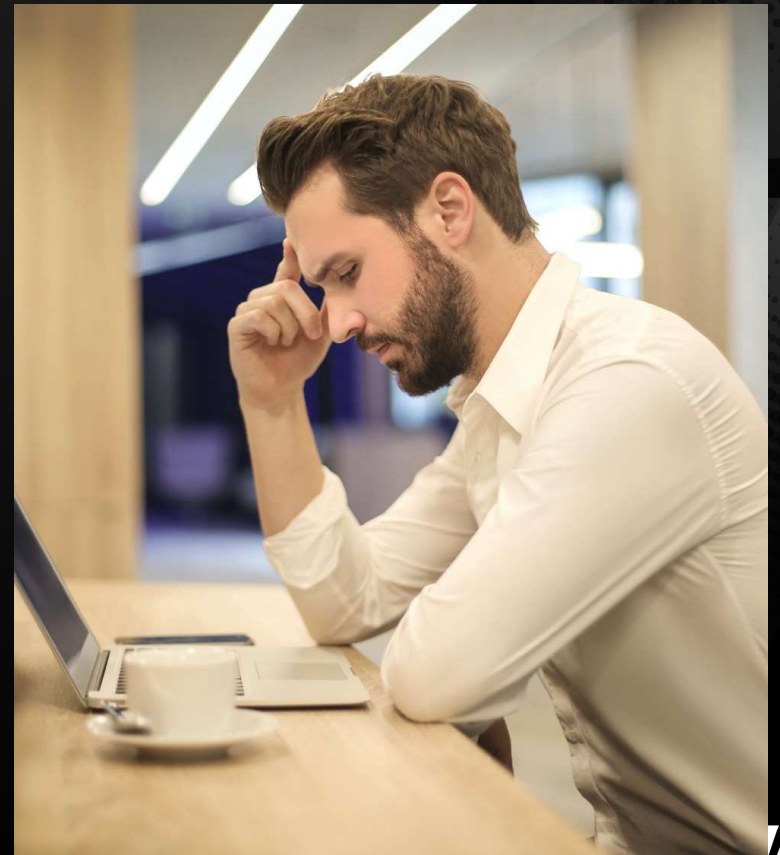


dp/vale^{MR}

dp/conmigo

Entonces...

**¿QUÉ NOS IMPIDE SER
UNA PERSONA
PLENAMENTE FELIZ?**



up/vale^{MR}

dp/conmigo

1. NO VIVIR EL MOMENTO



up/vale^{MR}

2. EL APEGO



EL APEGO

¿El apego es algo malo o es bueno?

¿Por qué a veces no podemos liberarnos de los apegos?

¿Qué sucede cuando te liberas de un apego?



dp/conmigo

3. LAS EXPECTATIVAS



dp/vale^{MR}

LAS EXPECTATIVAS

Las expectativas nos llevan
a la decepción.

Las expectativas pueden provocar
que te sientas ofendido.

Las expectativas pueden destruir relaciones....



dp/conmigo

**SE VALE TENER
MUCHAS EXPECTATIVAS
DE UNO MISMO**



dp/vale^{MR}

dp/conmigo

4. LA CULPA



dp/vale^{MR}

dp/conmigo

LA CULPA

Es buena

Nos mueve a reparar el daño,
corregir y pedir perdón...

Es mala

Cuando ya no se puede reparar el daño o
realmente no somos culpables



dp/vale^{MR}

dp/conmigo

5. LA AUTOESTIMA



dp/vale^{MR}

LA AUTOESTIMA

Cómo sé que tengo autoestima:

1. Cuido mi persona y mi cuerpo.
2. Me acepto y me valoro.
3. Busco lo mejor para mí.
4. Y creo en mí.



dp/conmigo

**¿QUIERES APLICAR
TODO LO APRENDIDO?**

dp/vale^{MR}

COMPROMISO

¿Qué acciones podrías implementar para disminuir el estrés?

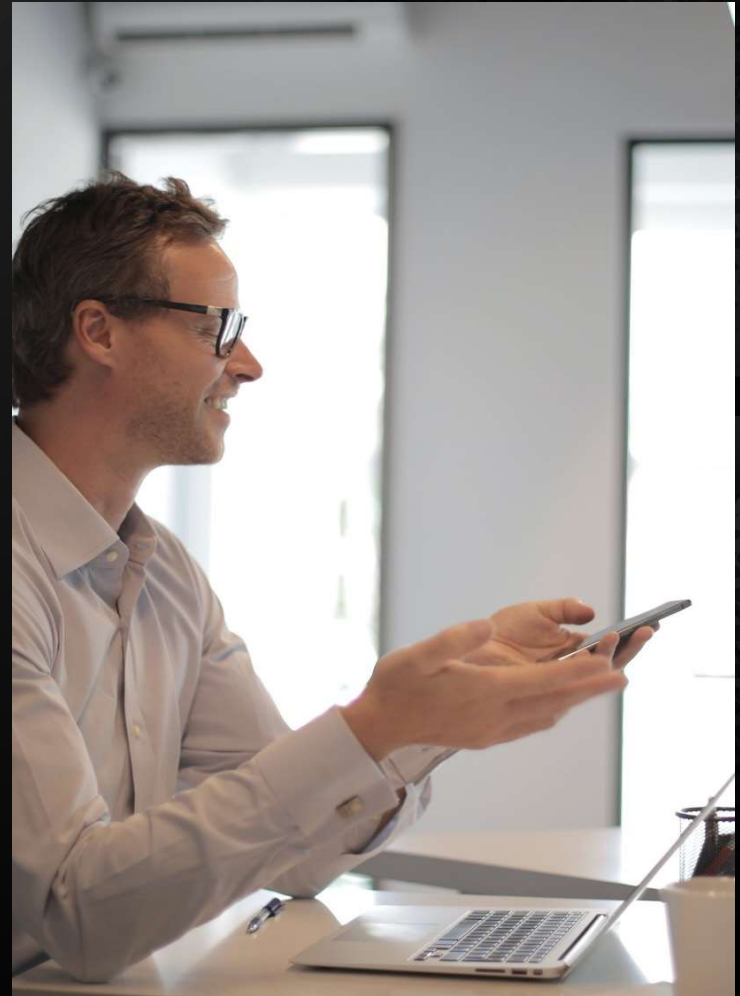
¿Qué acciones podrías implementar para ser más feliz?

Concretamente, ¿A qué te vas a comprometer?

dp/conmigo

1ER CONCLUSION

La felicidad es
una **DECISIÓN**



dp/vale^{MR}

dp/conmigo

2DA CONCLUSIÓN

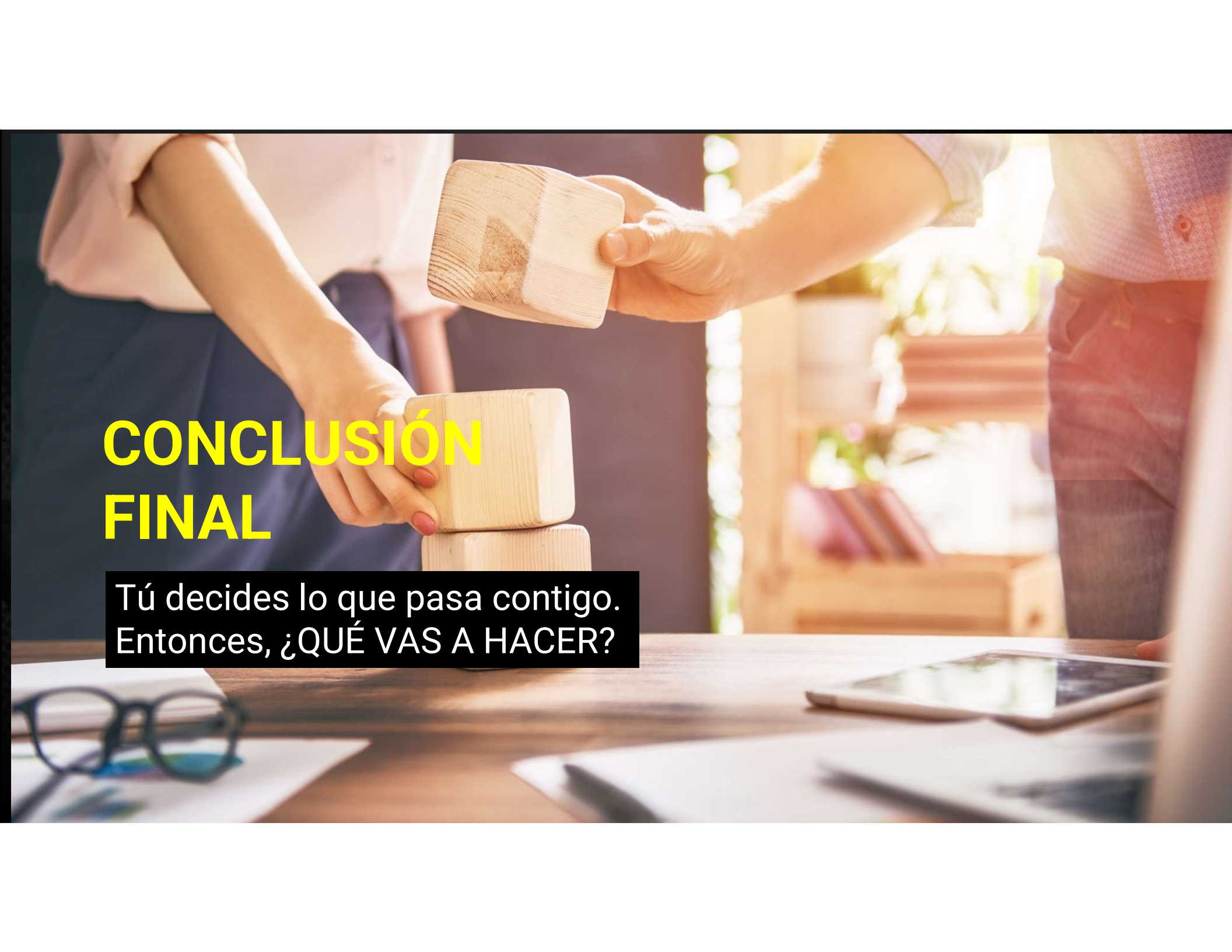
PERSONAS
FELICES

=

NEGOCIOS
EXITOSOS



dp/vale^{MR}

A close-up photograph of a person's hands stacking light-colored wooden blocks on a wooden desk. The person is wearing a light pink shirt. In the background, another person in a red shirt is partially visible. On the desk, there is a smartphone, a pair of glasses, and some papers. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

CONCLUSIÓN FINAL

Tú decides lo que pasa contigo.
Entonces, ¿QUÉ VAS A HACER?

**¿QUÉ
APRENDISTE?**

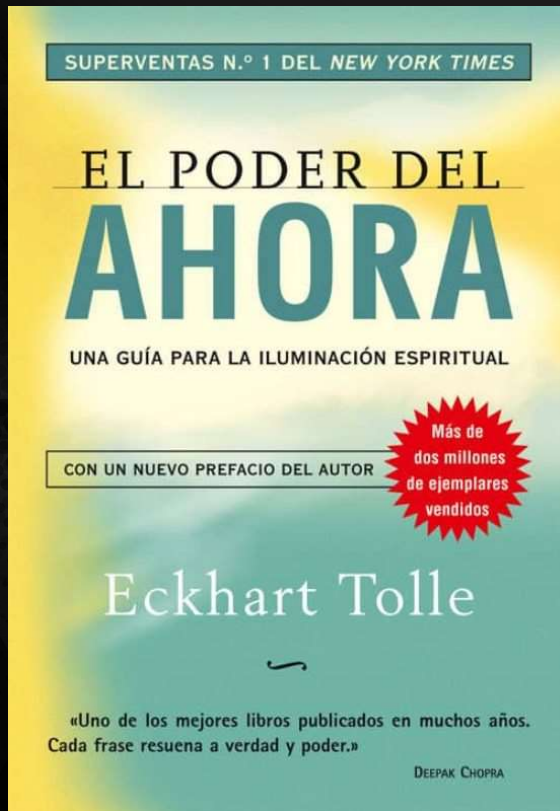


dp/conmigo



TAREAS

ale^{MR}



TAREA

1. Ver el video de resumen del libro *“El poder del ahora”*.
2. Compartir en el grupo de FACEBOOK tus comentarios:
 - ¿Qué te aportó el resumen del libro?

RECOMENDACIONES



si decido quedarme



Ver las siguientes películas:

¿Qué fue lo que más te impactó de la película?

¿A qué te invita la película?

¿Qué aplicarías en tu trabajo y en tu vida personal?



MUCHAS GRACIAS!!!

Preguntas y Comentarios



Sael Barraza



@Saelbarraza

Cel. (667) 153 0184

www.liderubuntu.dpvaie

SAEL
BARRAZA.COM
MASTER COACH & INTERNATIONAL SPEAKER