

## SE PUEDE SER FELIZ EN EL TRABAJO

Sí, es posible. Se puede ser feliz cambiando de trabajo y también se puede ser feliz en el trabajo que tienes. Al final todo se reduce a una frase "No es importante lo que nos pasa, importa nuestra actitud ante lo que nos pasa"

Te comparto las claves que he ido aprendiendo de múltiples fuentes: leyendo libros, escuchando a gurús de la felicidad, viendo vídeos de charlas TED, realizando cursos en Coursera, formándome en escuelas de negocio, meditando, conversando con los mejores coaches de España, etc. A mí me funcionan, y poco a poco voy poniendo todas en práctica, es un proceso que se me llevará toda la vida,

Espero que te sea igual de útil a ti

- **Tu actitud lo cambia todo:** Como avanzaba al principio todo depende de cómo afrontes las situaciones. Tu actitud la eliges tú, pase lo que pase. Tú decides enfadarte o decides estar contento. Incluso cuando pinches una rueda en carretera hay algo de lo que puedes disfrutar (<http://clownching.com/2013/11/04/disfruta-del-amanecer/>)
- **Escucha a tu cuerpo.** Como dice el libro El Equilibrista tu cuerpo te manda señales, es sabio. Te encontrarás fantástico o tendrás jaquecas, se tensará la espalda o te dará síntomas de cansancio. Cuida tu cuerpo al menos durmiendo lo necesario (7 horas dicen los expertos), comiendo saludablemente (dieta mediterránea con moderación y evitar bollería industrial, rebozados y alcohol) y haciendo algo de ejercicio que te desentumecerá el cuerpo y aligerará tu mente.
- **Si no sabes dónde vas cualquier camino te vale.** Dedicar unos minutos cada 3 meses para decidir qué quieres para ti. La vida te traerá lo que le pidas (<http://clownching.com/2017/09/25/la-vida-te-da-lo-que-le-pides/>)
- **El único momento del día es AHORA:** El pasado no lo podemos cambiar y el futuro no sabemos qué nos traerá, todo pasa ahora. A menudo nos despistamos con lo que pasó o lo que voy a hacer. Cuando te centras en actuar ahora para conseguir lo que quieres todo empieza a fluir.
- **Creas lo que crees:** Nuestro cerebro está programado para darnos la razón, a nadie le gusta discutir consigo mismo. Si crees que tu trabajo es una mierda inconscientemente estarás buscando pruebas de que lo es. Si piensas que tu jefe y tus compañeros hoy pueden venir muy majos a trabajar.....quien sabe qué puede pasar. Revisa tus creencias, aquellas cosas que piensas que son de una manera y que podrían ser de otra. Para hacerlo elige un buen amigo y cuéntale todo lo que crees, seguro que lo identifica rápido.
- **La bala irá donde pongas el ojo:** Así es, revisa dónde estás apuntando. Si estás todo el día resaltando los aspectos negativos de tu trabajo (y todos los tienen) estarás cada vez más agobiado por esas cosas. ¿Por qué no centrarse en los aspectos positivos que todos los

trabajos tienen? Puedes enfocarte en ellos y resaltarlos e incluso celebrarlos. Que ocupen todo tu espacio disponible y ya no quedará lugar a la queja y te sentirás mejor.

- **Ante todo sonríe.** El humor relaja, destensa, ayuda a ver todo de otra manera. Empieza por reírte de ti mismo en el espejo por la mañana y a partir de ahí de todo lo demás. Si te cuentan un problemón piensa cómo sería aumentado, multiplicado x10. Si te dicen que has perdido un cliente piensa que has perdido todos y que están en la puerta de tu oficina manifestándose porque quieren cambiar de proveedor. ¿No te da la risa? Y ahora perder 1 cliente no parece tan grave
- **Perdona si te hago perder el tiempo.** Pedir perdón es un ejercicio que nos libera. Todos podríamos hacer alguna cosa mejor o incluso cometemos algún error. Pide perdón con tu mejor cara y sigue trabajando.
- **Si no te gusta lo que recibes mira lo que das:** La generosidad expande lo bueno que tenemos. Comparte tu conocimiento, tus herramientas, tu talento; no te guardes nada, cuanto más lo difundas más valor adquiere.
- **Gracias por todo.** Cuando das generosidad también te vuelve y cuando suceda se agradecerá. Nos hace compartir lo que sentimos al recibir y lo hace más grande.
- **Dime con quien andas...** Nos convertimos en una de las cinco personas con las que más tiempo pasamos. Revisa con quién pasas tiempo y, sobre todo, elige estar junto a personas a las que admiras y de las que puedes aprender.
- **Lo que se resiste, persiste.** Tienes que aceptar para dejar pasar, aquello a lo que te resistes persiste y lo que aceptas se transforma. No te aferres al pasado y se ambicioso. Puedes leer más aquí (<http://clownching.com/2016/09/12/aceptar-y-conformarse/>)
- **Insiste.** Ser feliz, en el trabajo también, es cuestión de ser insistente, incluso tozudo. Es una decisión de cada día. Siempre tendrás momentos buenos y otros no tanto. Entonces recuerda esta lista y vuelve a empezar. La vida no va de esperar que pase la tormenta sino de aprender a bailar bajo la lluvia.
- **Si tú no te quieres nadie te querrá.** En este siglo uno de los mayores males es la falta de autoestima, desconfiamos de nuestras propias posibilidades. Ten en cuenta que si tú no crees en ti nadie lo va a hacer. Si tú no apuestas por ti nadie lo hará. Si tú no te quieres nadie te querrá. Cuidate, mímate y cree en tus opciones, utiliza eso que te hace una persona única y dale alas, ¡volarás!