

# 11.

Educar con sentido

Píldoras de felicidad laboral

Cómo nos afectan las emociones

Descubre Nature's Plus express

Cómo cuidar la piel con acné

Piojos: Cómo prevenirlos

Ritual de belleza Multi-Masking

Zumos puros vs zumos concentrados

Recetas saludables

El ciclismo en el triatlón

**NATUR**  
**IMPORT**

www.naturimport.es



Vida consciente



**Héctor Puche**  
Presidente Fundación Budhi.

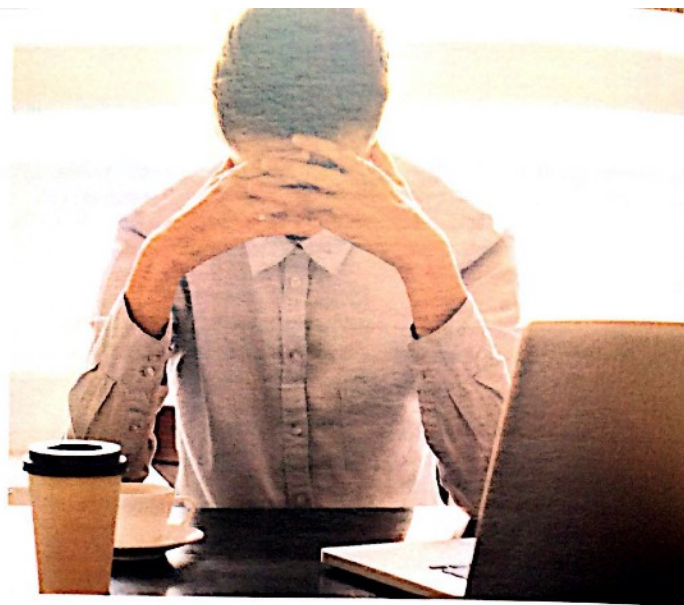
Sigue nuestro blog y Vblog en  
[www.fundacionbudhi.org](http://www.fundacionbudhi.org)

Tras unas merecidas vacaciones, "Carmen" llegó a mi consulta desenchajada. Sus hombros estaban caídos, la espalda curva, su pecho mirando hacia el suelo y con una sonrisa impuesta que reflejaba más lo que no decía que lo que quería expresar con ella.

Tenía el famoso síndrome postvacacional, pero con la diferencia de que ella nunca había sufrido mobbing laboral (una de las razones más frecuentes en estos casos).

No quería levantarse para ir a trabajar, le pesaba el cuerpo con solo pensarlo. Desde el domingo por la tarde se le cerraba el estómago y no le pasaba alimento. No lograba descansar los tres primeros días de la semana levantándose de madrugada varias veces sin lograr profundizar el sueño.

- ¿Cómo crees que puedo ayudarte Carmen?, le pregunté.  
- Héctor, no sé. Si tuvieras una pastilla que me hiciera feliz te las compraría todas, me



## Píldoras de felicidad laboral

respondió. *No sabes el esfuerzo que tengo que hacer todos los días para ir a trabajar.*

Me sorprendió mucho que sacara el tema de la felicidad con su estado emocional.

- *Estás de suerte, porque tengo unas píldoras que te harán ser más feliz, pero deberás tomártelas diariamente, de manera consciente, antes, durante y después de que llegues al estado emocional en el que estás.*

Carmen sonrió, me miró y soltó una cargada mientras se limpiaba las últimas lágrimas de su rostro. Habíamos comenzado el proceso hacia su felicidad laboral.

¿Esta historia te es familiar? Si eres una persona que normalmente se siente cansada, estresada, con poca energía y ganas de trabajar. ¿Necesitas un bote de mis píldoras de la felicidad?

Te daré tres píldoras que deberás poner en práctica tanto mental como en práctica diaria. Para entender el concepto de **Felicidad** hay que tener presente que

no nace de un estado emocional o sentimental, es un nivel o estado de la conciencia.

**Píldora 1:** La felicidad no es un lugar, un salario, una pareja. La felicidad es una decisión que se toma de manera consciente desde la **Libertad**.

Carmen lo estaba experimentando en primera persona. Tiene un buen puesto de trabajo, con un salario por encima de la media en España, pero no es feliz con lo que hace ni con quien es.

Debemos alcanzar una armonía con nuestra vida laboral y personal. ¿Cómo se logra? ¿Dime quien es el único que está presente en ambos escenarios? Tú.

**Píldora 2:** Para empezar a ser feliz deberás no intentar cambiar lo externo. Trabaja por cambiar lo que llevas dentro. ¿No te das cuenta que si quieres que cambien los demás para tí sentirte feliz tienes un reto de hacer cambiar a siete mil millones de personas?

La felicidad siempre ha estado en ti desde el momento en que naciste, solo que la cultura te enseñó que estaba fuera de ti y que dependía de factores externos, de otras personas o situaciones. **"Conquista tu interior para conquistar el exterior"**

**Píldora 3:** "La felicidad atrae el dinero". El ser próspero, abundante o tener libertad, no es el resultado de tener más dinero en tu cuenta bancaria. La clave es **SER FELIZ**.



### Te interesa

¿Sabías que 87% de la fuerza laboral en el mundo se siente infeliz en el trabajo? Desde 1997 hasta el 2014 la baja laboral incrementó un 195%.

Para el 2020 los trastornos de ansiedad y depresión serán la primera causa de incapacidad en las empresas (fuente: OMS).

La causa número 1 de que los empleados sean infelices en su trabajo es el estilo de dirección. Si la empresa la componen jefes y no líderes la consecuencia es que el rendimiento sea un 40% por debajo de las posibilidades.

Está demostrado que **las empresas que invierten en la felicidad de sus empleados son 30% más productivas**. Ahora tú me dirás que es algo lógico, ¿verdad?