



Tener fe en 3 cosas: FE en ti mismo, FE en los demás, y FE en algo más grande, algo que le da sentido a la vida

Iván Muñiz es un apasionado del desarrollo de las personas, docente, coach, conferencista y comunicador estudió Administración de Empresas en la Universidad del Pacífico, así como MBA en Dirección de empresas en la ciudad de Madrid, y Recursos humanos en El Tecnológico de Monterrey (Lima). Actualmente se dedica a la docencia en la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas y en la Universidad ESAN. Ofrece conferencias a nivel internacional y tiene un exitoso blog “Anécdotas de mi vida” y ha publicado varios libros con ese mismo título. Recientemente ha participado en el FET celebrado en Galicia, cuéntenos las líneas generales de su ponencia “La receta de la Felicidad”.

¿Qué es la felicidad? ¿Considera que está relacionada con el éxito?

La Felicidad es una decisión personal y diaria. Yo decido ser feliz con lo que me haya tocado vivir. En mis alegrías y mis tristezas. Es más, yo decido ser feliz minuto a minuto, he decidido no dejar el control de mi felicidad en manos de terceros. El Éxito es una palabra que no significa lo mismo para todos. Cada persona tiene una idea distinta de lo que es el éxito y lamentablemente existe la idea que el Éxito y la felicidad se alcanza al final del camino.

Yo creo que el Éxito tiene que ver con Los objetivos y propósitos que nos trazamos. Si solamente tenemos objetivos que cumplir, el éxito no traerá felicidad. Para que haya felicidad el objetivo tiene que estar acompañado de un propósito. Algo más grande y trascendental. El éxito no está al final del camino, el éxito se construye día a día.

¿Qué repercusión tiene el optimismo en los entornos laborales? ¿cómo podemos favorecerlo?

La repercusión del optimismo en los entornos laborales es muy importante. El solo hecho de pensar que las cosas van a ir bien, hace que la energía que se irradia genere un entorno laboral más agradable, y en consecuencia también mejores resultados.

¿Qué implica una actitud y comportamiento optimista? ¿Deberíamos aprender a ser más felices?

Una actitud optimista implica pensar que ocurra lo que ocurra, siempre hay una oportunidad de aprendizaje. Siempre podemos obtener lo mejor de cada situación.

El comportamiento optimista se caracteriza por tener confianza en si mismo y en los demás. Transmite Entusiasmo y proactividad. Enfoca el futuro de manera positiva y ve siempre lo mejor de las personas.

Y el secreto para ser más felices es ser más agradecidos. Tenemos que aprender a agradecer por todo lo bueno, aunque poco, que ya hemos alcanzado, y entonces recién podemos ver la vida de otra manera. SIN GRATITUD NO HAY FELICIDAD

No podemos reconocer el maravilloso mundo que nos rodea si no somos capaces de ver la grandeza que tenemos.

¿Cómo podemos superar situaciones de dificultad y adversidad sin caer en la negatividad?

Cuando tenemos situaciones difíciles o adversas, lo primero que debemos hacer es preguntarnos: ¿Qué aprendo de lo que ha pasado? ¿Qué aprendo de mí en esta situación? ¿Qué positivo puedo encontrar en esto? ¿Que tendría que agradecer? Con estas preguntas te pones en una actitud de aprendizaje, de gratitud, de optimismo, independientemente de lo que haya ocurrido.

¿Cree que el equilibrio es la clave para mantener un buena salud emocional?

Sí. Cuanto mayor sea el equilibrio de nuestra vida , mayor será la probabilidad de una mejor salud emocional. Es importante aprender a darnos espacio para cada una de las facetas de nuestra vida. Administrar nuestro tiempo de manera equilibrada. Mi vida laboral es solamente una faceta de las muchas que tengo, y todas son igualmente importantes.

¿Considera que es imprescindible una gimnasia mental para favorecer nuestro bienestar al igual que lo hacemos con nuestra parte física?

Si. Y esto tiene que ver con estar conscientes de lo que pasa a nuestro alrededor todo el tiempo. Tenemos que aprender a tener pensamientos positivos y decir las cosas de manera asertiva hasta que se convierta en un hábito. También es útil practicar algún tipo de meditación, para poder despejar la mente de algunos pensamientos y permitir que entren nuevos.

Por último, ¿cuáles son los ingredientes de esta receta de la felicidad?

Gratitud, Generosidad, Propósito y Fé. El principal ingrediente de la receta de la felicidad es LA GRATITUD. Cuando comienzo a ver las cosas con los ojos del agradecimiento, recién puedo sentirme feliz. Es necesario comprender que la FELICIDAD si no es compartida no existe. Yo no puedo ser feliz solo. Por eso es importante la GENEROSIDAD. Es importante tener PROPOSITO y no solamente objetivos. Y Finalmente tener FE, tener fe en 3 cosas: FE en ti mismo, FE en los demás, y FE en algo más grande, algo que le da sentido a la vida.

Redacción de rhsaludable.com/