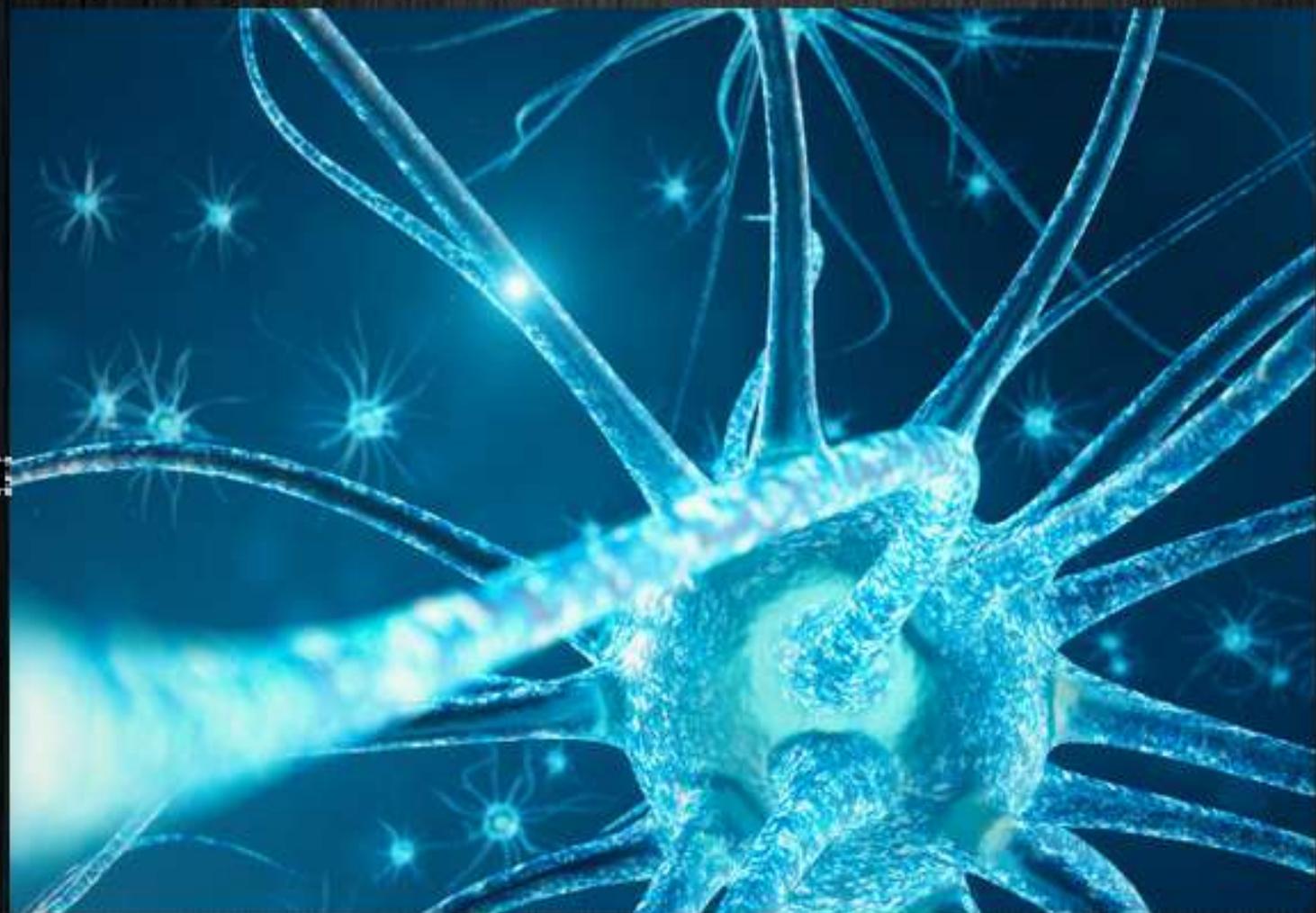


Genera La FELICIDAD



www.comohacertacos.com

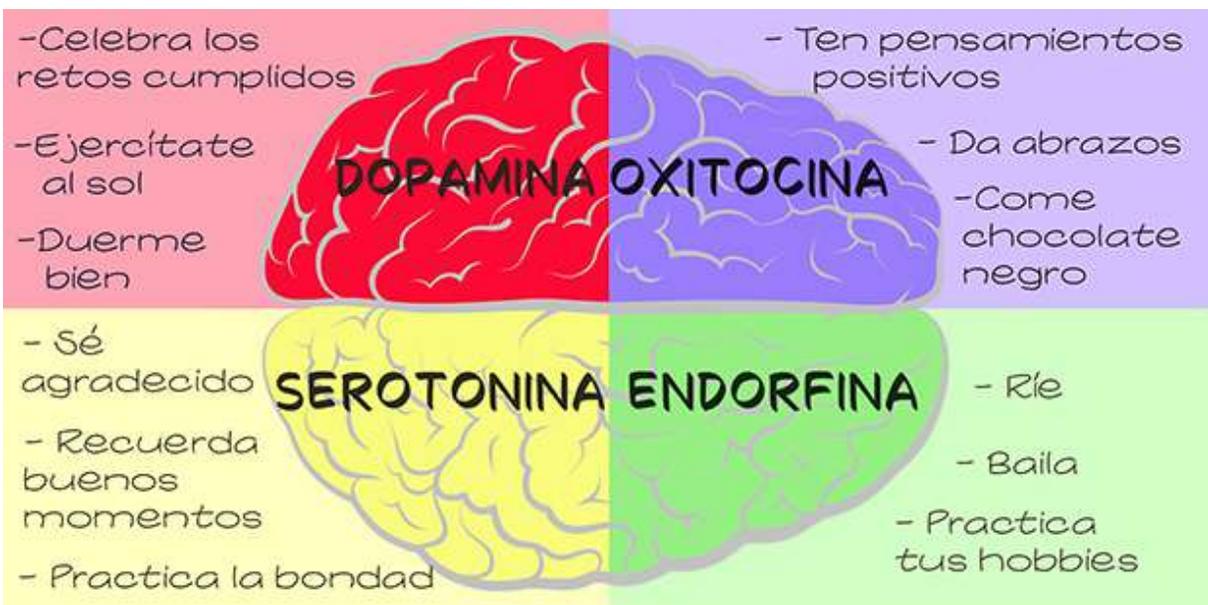
Generando la felicidad.

El día de hoy te voy a hablar de cuatro neurotransmisores que genera el cuerpo y que le sirven para generarnos diferentes sentimientos, pero sobre todo para hacernos felices.

Estoy seguro de que jamás preguntaste de donde nace la felicidad y si de casualidad lo preguntaste, me gustaría saber que te respondieron.

En realidad, pocas veces nos preguntamos cosas que se nos hacen obvias, por ejemplo, la felicidad, te habías imaginado que hay neurotransmisores que pueden conseguir que seas feliz.

Quiero mostrarte una imagen que te va a dejar mucho más claro todo lo que quiero compartir contigo en este manual.



De inicio quiero ser muy claro en este momento y de verdad quiero que, si te quedas con alguna duda, respecto a esta información investigues y te documentes más.

Ya que esto es un mundo de información, quiero empezar diciendo, que tú puedes engañar a tu cerebro, para ser feliz, déjame repetirlo una vez más:

“Tú puedes engañar a tu cerebro, para ser feliz”

Ahora dime: ¿Marco te estas volviendo loco?, la realidad es que no, si tú le haces creer a tu cerebro que estas contento, va a generar Oxitocina, para acompañar esa felicidad.

Si esos pensamientos, los acompañas de tu canción favorita y todavía mejor, te pones a bailar y cantar, recibes una dosis de Endorfina, más felicidad para ti.

Y todo esto no es algo que tenga que decirte, seguramente en algún momento de tu vida lo has experimentado.

Te daré un ejemplo.

Empieza a recordar cosas que te gustan o que viviste en la infancia o en la escuela con tus compañeros, en donde te la pasaste muy bien.

Seguramente no te has dado cuenta, pero empiezas a sonreír, tu cerebro, dice, esta generando Serotonina, entonces esta feliz, mandemos una sonrisa.

O cuando pones tu canción favorita y te pones a bailar, pasa exactamente lo mismo, haces que se activen esos neurotransmisores y una vez, la sonrisa.

Pero más que la sonrisa, viene acompañada de energía, buen humor, seguridad y más cosas, que te iré explicando.

Y si estas haciendo alguna actividad, limpiando, reparando algo o creando algo, tu cerebro te ayuda para que te sientas más activo y genera esa energía que necesitas y conseguir mejores resultados.

Y que me dices cuando algo te emociona, por ejemplo, cuando vas a ir de viaje, cuando vas a volar por primera vez, cuando vas a conocer la playa por primera vez, tienes tanta excitación en tu cuerpo que es complicado dormir.

Son todas esas hormonas que te hacen feliz y te generan energía, pero además te ayudan a alcanzar mas cosas y eso te lo explico en un momento.

Pero lamentablemente no las activamos, es más, rara vez las activamos y tenemos el resultado inverso, andamos de malas, todo nos sale mal.

Depresión, cansancio, mal humor, dolor de cabeza, dolor del cuerpo, todo nos molesta, de todo nos quejamos.

Nosotros los mexicanos tenemos un dicho muy interesante, que dice: Hasta lo que no te comes, te hace daño.

Seguramente lo has escuchado, pues lamentablemente eso es lo más común, en nuestras vidas, por eso andamos con la pila baja, otro dicho común.

Te ha pasado que hay días que no tienes ganas de nada, o todo te sale mal, que hubieras preferido no levantarte de la cama.

No te culpo si te sientes así, nos educaron y enseñaron a ser así, la gente a nuestro alrededor, nos hace actuar así.

Déjame darte un ejemplo que yo veo casi todos los días, como tú sabes tengo otras empresas y una de ellas es una Agencia de Marketing y Medios de Publicidad, con la que le hago campañas a grandes empresas.

Para nosotros es normal estar leyendo los comentarios de la gente, que hacen en la publicidad en redes sociales y generalmente me encuentro comentarios de odio o quejándose de algo que no les gusto o insultando a la gente.

Y lo que yo hago, es entrar al perfil de esa persona para ver lo que postea o escribe en su Facebook o en la red social donde veo el comentario.

Y es muy común encontrarme con publicaciones, quejándose de todo, del gobierno, peleando con la gente, publicidad de protesta, post de palabras ofensivas.

Ahí me pregunto dos cosas que gana y si no se cansa de llenarse de odio, para esa persona es común, ser así y actuar así.

Para el no existe la felicidad, es más seguramente tú lo viste en el mismo grupo de Facebook en donde subiste las fotos de tus tacos, o de tu carta del por qué.

Hubo una persona que comento inmediatamente atacando, dime ¿que tiene de malo que alguien haga Tacos de Canasta por primera vez?

Burlándose de las personas, es absurdo su comportamiento, es más, en algunos casos hasta quedan más mal ellos, pero esa es su vida, así se han acostumbrado a vivir.

Y es gente que todo lo ve mal, gente negativa, que no importa que tan buena oportunidad les muestres siempre será mala opción para ellos.

Y esto solo lo pongo como ejemplo para mostrar los dos polos que existen en el ser humano, el bueno y el malo, es obvio que el bueno es más fácil de cambiar.

Aquí es donde tú tienes que cambiar las cosas, ahora mismo, ya te di ejemplos de que tú puedes generar la felicidad.

Pero no solo es sentirte feliz, es que también tú cuerpo se sentirá con más energía, te generará estos químicos y te hará ver todo lo bueno de la vida.

La Felicidad se ha estudiado desde hace siglos, no creas que es algo nuevo, de hecho, el segundo libro más leído de toda la historia, habla sobre la Felicidad.

El primer libro más leído es la Biblia y el segundo libro es este del tema de la Felicidad, que fue estudiado por los grandes maestros griegos.

¿Cómo produce felicidad las sustancias químicas?

Estas sustancias van a empezar a funcionar y a salir a la luz, cuando el cerebro ve algo positivo, cuando tiene un estímulo de salud o de alegría.

Y cada una de estas 4 sustancias son las encargadas de generar sensaciones diferentes y logros diferentes.

Por que no solo es ponerte feliz y listo, en realidad aquí es donde viene lo interesante.

La Dopamina: Te va a ayudar para que consigas lo que necesitas, aunque requiera de mucho esfuerzo.

Las Endorfinas: Hacen que ignores el dolor, de modo que si actualmente tienes dolores, si logras activar Endorfinas, serán más leves, para que puedas hacer lo que te propongas.

La Oxitocina: Te ayuda a generar confianza en ti y en lo que haces, por obvias razones también te ayuda a que confíes en la gente a tu alrededor, así que, si peleas con todos, te falta Oxitocina.

La Serotonina: te ayuda a tener una mejor autoestima, logra que te generes respeto a ti mismo o lo que es lo mismo, que creas en ti.

Esto puedes corroborarlo en el libro: Los hábitos de un Cerebro Feliz de Loretta Graziano.

La dopamina.

Siempre te va a ayudar a conseguir lo que te propones, si o si para eso la genera el cuerpo, de hecho, esta semana que te has imaginado con tú negocio y todo lo que puedes lograr, notarás que tú alegría está mucho mejor.

Es más tú optimismo es mayor en estos momentos, que tú pesimismo, no se como eres generalmente, pero espero que seas de los que ven siempre lo positivo.

Por el contrario, el posponer, el generar inseguridades sobre nosotros mismos y la falta de entusiasmo están relacionados con bajos niveles de dopamina.

Estudios científicos realizados en ratas de laboratorio demostraron que aquellas con bajos niveles de

dopamina, no salen a buscar alimento, prefieren dejar de comer varios días.

Se conforman con lo poco que se les puede ofrecer y con eso están a gusto.

Pero las ratas con niveles más altos realizan el esfuerzo necesario para recibir el doble de la cantidad de comida, salían a buscar o regresaban por más.

¿Este ejercicio que no demuestra?, que, si tenemos niveles de dopamina más altos en nuestro cerebro, vamos a alcanzar y tener más cosas en nuestra vida.

Por eso el consejo de que estés en modo festejo, es mejor que festejes más cosas en el día y te acostumbres, de esa manera siempre conseguirás mejores resultados en tu vida.

Así que festeja todo para que el cerebro genere esa liberación de dopamina.

Y es verdaderamente crucial celebrar cada vez que te encuentras con un pequeño objetivo.

En lugar de quedarnos con una resaca de dopamina después de lograr un gran éxito, es más beneficioso crear nuevas metas antes de lograr la más próxima.

Esto asegura un flujo continuo de descargas de dopamina, por eso escribir comentarios a tus compañeros en el grupo y que te escribieran a ti comentarios.

Te genero dopamina para darte cuenta de que puedes alcanzar y lograr más cosas, así que ya sabes que te espera más logros y más felicidad.

La serotonina.

Fluye cuando te sientes importante o valioso. La soledad y la depresión aparece cuando la serotonina está ausente.

Es quizás una de las razones por qué la gente cae en actividades criminales o en conductas viciosas que faciliten la liberación de serotonina.

Actitudes nocivas que intentan atraer la atención de los seres queridos cercanos también puede resultar un grito desesperado por serotonina.

El neurocientífico de Princeton, Barry Jacobs, explica en sus estudios que la mayoría de los antidepresivos se centran en la producción de serotonina.

Revisar logros significativos del pasado, nos permite volver a revivir la experiencia.

Nuestro cerebro tiene problemas para distinguir la diferencia entre lo que es real y lo imaginado, lo que produce la serotonina en ambos casos.

Es otra razón por la cual debemos practicar la auto-gratitud, por eso es importante que te regales algo, no

tiene que ser un anillo de diamantes, claro que, si tienes para hacerlo y es tu meta, regálátelo.

Pero una buena taza de café por un logro, salir a comer en el restaurante con la familia es otra forma de gratificarte a ti mismo.

Esto nos permite sentirnos valorados y da significado a nuestras acciones.

Si necesitas un impulso de serotonina durante un día estresante, toma unos momentos para reflexionar sobre tus logros pasados y metas alcanzadas.

Exponernos al sol durante 20 minutos para así permitir a nuestra piel absorber los rayos UV, que promueven la vitamina D y la producción de serotonina es una buena receta.

Salir a caminar al parte podría ser otra excelente idea, no necesitas ir a correr, saca al perro a pasear, si no tienes perro.

Dile al vecino que te preste el suyo para llevarlo al parque, será el pretexto perfecto para ir a caminar mínimo 20 minutos.

Si te es complicado y si tienes que estar en casa o en la oficina, entonces busca poner tu escritorio en donde por la mañana te den los rayos del sol.

Acuérdate si te sientes con cansancio, depresivo o depresiva con la pila baja, ya sabes necesitas generar Serotonina.

Si tu confianza en ti es baja, nuevamente un indicio de que te falta, moverte o ponerte al sol.

La oxitocina

Crea intimidad, confianza y construye relaciones saludables. Es liberada por los hombres y mujeres durante el orgasmo.

Y también por las madres durante el parto y la lactancia. Según estudios realizados en hombres en relaciones monógamas, la oxitocina aumenta la fidelidad.

El cultivo de la oxitocina es esencial para la creación de fuertes vínculos afectivos y la mejora de las interacciones sociales.

A menudo se refiere como la hormona del abrazo, siendo esta una manera sencilla de mantener el flujo de oxitocina.

El Dr. Paul Zak explica que el tacto entre personas no solo aumenta la oxitocina, sino que también reduce el riesgo cardiovascular y mejora el sistema inmunológico

Una sugerencia para generar la oxitocina es, en lugar de saludarnos con solo un apretón de manos, hacerlo con abrazos. El Dr. Zak recomienda ocho abrazos al día.

También se cree que cuando alguien recibe un regalo, sus niveles de oxitocina pueden aumentar. Es posible por lo tanto, fortalecer las relaciones personales a través de un simple regalo.

Una opción más para regalarte algo.

Las endorfinas

Se liberan en respuesta al dolor y al estrés; ayudan a aliviar la ansiedad y la depresión.

Cuando te pones muy feliz y exaltado durante y después de una carrera, es el resultado de las endorfinas.

Similares a la morfina, que actúa como analgésico y sedante, disminuye nuestra percepción del dolor.

Junto con el ejercicio regular, la risa es una de las maneras más fáciles de inducir la liberación de endorfinas.

Incluso la anticipación y la expectativa de risa, por ejemplo, asistir a un espectáculo de comedia, aumenta los niveles de endorfinas.

Estimular el sentido del humor durante las horas laborales, y encontrar varias cosas para reírse durante el día es una gran manera de prevenir desequilibrios emocionales o mentales.

Un dato a tener en cuenta, la utilización de aromaterapia: El olor de la vainilla y lavanda se ha relacionado con la producción de endorfinas.

Los estudios han demostrado que el chocolate oscuro y los alimentos picantes pueden provocar que el cerebro libere endorfinas.

Realmente un buen chocolate de cocoa, te da un impulso de energía impresionante, bailar, correr, cantar son otras excelentes opciones que puedes hacer.

En conclusión tú también puedes ser feliz.

Como puedes darte cuenta hoy en día se conoce mucho sobre la Felicidad, hoy no puedes dejarle todo a la vida, cuando tú puedes hacer mucho por tu propia vida.

Claro que esto es solo el inicio de mucha información que existe sobre la felicidad, quise darte a conocer los aspectos básicos para que a partir de ahora, nada ni nadie te detenga.

Con una buena actitud, con una buena sonrisa, una buena caminata y pensamientos atrayendo lo que quieres, te tengo una excelente noticia, todo se te concederá.

Pero si quiero ser sumamente claro, esto no cuenta si lo haces un solo día, en realidad tienes que hacerlo como un hábito continuo.

Tiene que ser tu esencia, la gente tiene que notar tu cambio, no sé si lo has notado, pero en mi caso, disfruto lo que hago.

Si algo me pone de malas o me saca de mi zona, mis hábitos me regresan a mi forma habitual.

Esto créeme no lo aprendí en dos días, ni en cinco minutos, lo aprendi con muchas horas de lectura, seminarios y sobre todo muchos días de sonrisas.

Con todo esto que acabas de aprender el día de hoy, te darás cuenta de que es muy importante con la gente que te juntas y con la que te rodeas.

Seguramente ahora sabrás que le falta a la gente que esta a tu alrededor, quizá quieras cambiarlos, pero te tengo una mala noticia y una advertencia.

No puedes dar lo que no tienes.

Es decir no puedes cambiar a la gente, si tú no cambias primero, una vez que tú cambies, lograras ver el cambio en las demás personas y una vez más te pondré de ejemplo el grupo.

De más de 6,500 personas solo dos fueron expulsados, los demás se mantuvieron al margen y lo mejor muchos se integraron en los comentarios y en la fotografías.

No sabían por que se tenía que subir una foto de tacos de canasta, pero ellos también subieron la suya, lo cual les genero felicidad participar.

No sabía por que se tenían que comentar cosas agradables, pero tambien lo empezaron hacer, ¿conoces el efecto Pigmaleón?

Bueno ese es tema para otro libro, pero lo resumiré muy básicamente ya que es un tema muy completo en la Psicología.

Es la influencia que una persona puede ejercer sobre otra y eso es justamente lo que tu y tus compañeros hicieron en el grupo.

Entonces si quieres cambiar a una persona de tu familia, será mucho mas fácil si tu empiezas a cambiar y generaras ese efecto pigmalión en la familia.

Y ahora sabes y aquí concluyo, tu puedes lograr mucho mas cosas y obtener muchas cosas mas en tu vida, si empiezas a generar esa felicidad que te faltaba.

La gente piensa al revés: “Quieren tener las cosas y los logros, para ser felices”, ahora tu sabes que:

“Primero tienes que ser feliz, para obtener todo lo que te propones.”

Te mando un abrazo y nos vemos en la siguiente charla.

Marco A. Arteaga