

SER FELIZ ESTÁ EN TUS MANOS CON INTELIGENCIA EMOCIONAL



©José Gandía Agüera, Psicólogo
☎ 615 54 88 72

1

¿MI GRADO DE I.E. ES...? punto de partida

¿Cuál es mi grado de
felicidad o bienestar
conmigo mismo, en una
escala de 0-100?



©José Gandía Agüera, Psicólogo
☎ 615 54 88 72

2

🧠 *Los dioses y la felicidad* *¿dónde está?*

SER EMOCIONALMENTE INTELIGENTE REQUIERE...
(Daniel Goleman, 1995)



“La capacidad de reconocer los propios sentimientos, los sentimientos ajenos, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con nosotros mismos y los demás”.

- * AUTOCONCIENCIA
- * AUTORREGULACIÓN MENTAL Y EMOCIONAL
- * AUTOMOTIVACIÓN:
 - ▶ Autoafirmaciones
 - ▶ Visualización

José Gandía Agüera, Psicólogo
615 54 88 72

3

©José Gandía Agüera, Psicólogo
☎ 615 54 88 72

4

La mayor sabiduría que existe es la de conocerse a sí mismo" (Galileo)

"Capacidad de ser consciente de los (propios) **pensamientos, sentimientos y comportamientos**, y de su gestión en cada situación "(Goleman)



©José Gandía Agüera, Psicólogo
T 615 54 88 72

5

👉 "EL Poder Que Mata La Felicidad"

©José Gandía Agüera, Psicólogo
T 615 54 88 72

6

¿Por Qué No Soy Feliz?

Víctima de las propias creencias y emociones limitantes

- ☹️ Unos nacen con estrella y otros nacen estrellados: **indefensión**
- ☹️ Yo soy como soy y punto: **frustración**
- ☹️ La vida es un valle de lágrimas: **tristeza**
- ☹️ La vida no merece la pena: **depresión**
- ☹️ La vida es esfuerzo y sacrificio: **angustia**
- ☹️ Primero es la obligación y después la devoción: **culpa**



©José Gandía Agüera, Psicólogo
T 615 54 88 72

©José Gandía Agüera, Psicólogo
T 615 54 88 72

8

MOMENTOS DE FELICIDAD

Nueva concepción del hombre

Somos seres **creándonos y reinventando** constantemente con cada pensamiento y **experimentando** con cada emoción.
A través del libre albedrío, consciente o inconscientemente.

© José Gandía Agüera. Psicólogo
☎ 615 54 88 72

9

Autorregularse escalera emocional



AMOR, felicidad

Pasión, entusiasmo, Alegría,

Fe, esperanza, optimismo,

Paz, tranquilidad

Indiferencia, Aburrimiento

Ansiedad, Frustración, impaciencia

Estrés

Preocupación, pesimismo

Desánimo

Ira, venganza, odio, furia, celos

Inseguridad, culpa, vergüenza

Miedo, dolor, depresión desesperación, impotencia



© José Gandía Agüera. Psicólogo
☎ 615 54 88 72

10

Para ser feliz no has de hacer nada, ni conseguir nada, sino deshacerte de falsas ideas, ilusiones y fantasías que no te dejan ver la realidad.

Anthony de Mello.

© José Gandía Agüera. Psicólogo
☎ 615 54 88 72

11

ESTADO DE FELICIDAD

☞ Identifica y describe tu más alto pensamiento sobre la felicidad de forma consciente y deliberada (concreto y preciso)

☞ *YO Quiero y elijo Sentirme...*

☞ *YO Quiero y elijo Pensar...:*

☞ *YO Quiero y elijo hacer y decir...:*

BASTA CON SENTIRSE O CONSIDERARSE..., PARA SERLO O ESTARLO



12

Podemos elegir lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos.

— Cuando tengas un **pensamiento** que no cuadre con tu

*“Entrenar y manejar tu propia mente es la habilidad más importante que debes tener para alcanzar la felicidad y el éxito”
(T. Harv Eker)*

mpórtate según lo que afirmas inmediatamente.

© José Gandía Agüera, Psicólogo
3 615 54 88 72

13

VISUALIZA EL DESEO CONSEGUIDO automotivación

Visualizar es imaginar, imaginar es crear.

Crear una imagen o idea clara con escenas positivas.

- 👁️ **Visualizar las afirmaciones.**
- 👁️ **Incluir todos los detalles posibles**
- 👁️ **Ver el resultado final en presente. ¡VÍVELO!**



© José Gandía Agüera, Psicólogo
3 615 54 88 72

14

**VISUALIZA...
VISUALIZA...
VISUALIZA...**

No hagas nada que no te guste, que no te ilusione... que no te emocione

FELICIDAD

Momentos de Felicidad

- Efímeros
- Puntual
- MENTE RACIONAL

Estados de Felicidad

- PERMANENTE
- ESTABLE
- MENTE CREATIVA

**YO DECIDO
YO ELIJO...**



© José Gandía Agüera, Psicólogo
3 615 54 88 72

16



© José Gandía Agüera, Psicólogo
 3 615 54 88 72

18

"Habla Para Que Yo Te Escuche"

JOSÉ GANDÍA AGÜERA
 Psicólogo

www.psicologoysaludemocional.com

☎ 615 54 88 72

19