

“FELIZ 2009” MINI-HOWTO

Francesc Genové

Resumen

Cómo ser feliz en 2009 y aumentar el “*flow*” (flujo de felicidad¹ según *Csikszentmihalyi*²) en 5 sencillos pasos.

1) Dedicate a hacer lo que te gusta.

Sí te pasas el día haciendo, o trabajando, en algo que no te gusta...

2) Haz las cosas o no las hagas, pero no lo intentes.

En Argentina dicen que “todo el mundo habla, pero nadie concreta”. Pues ala, a “concretar”!

3) No caigas en las redes del consumismo.

¿Eres más feliz por tener más cosas? Los datos del WVS³ dicen que no.

4) Y siguiendo con el punto anterior: no seas egoísta!

La gente feliz no es egoísta. Es cooperativa, caritativa y centra su vida en los demás.⁴

5) Al mal tiempo buena cara.⁵

En Japonés la palabra “crisis” significa “peligro” pero, también, “oportunidad”.⁶

El dinero, en exceso, no da la felicidad. El placer personal, más allá de dormir una hora más al día y hacer lo que nos satisface, tampoco. El altruismo sí.⁷

¹World Database of Happiness (<http://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>)

²Charlas con Mihaly Csikszentmihaly (http://www.eduardpunset.es/charlascon_detalle.php?id=10)

³World Values Survey (<http://www.worldvaluessurvey.org/>)

⁴Review of General Psychology (<http://www.apa.org/journals/gpr/>)

⁵Daniel Kahneman (http://en.wikipedia.org/wiki/Daniel_Kahneman#Hedonic_psychology)

⁶Crisis, peligro, oportunidad (<http://www.kirainet.com/crisis-peligro-oportunidad/>)

⁷Elizabeth W. Dunn (http://www.forbes.com/2008/03/20/money-buys-love-tech-science-cx_ec_0320love.html)