

Santiago: Sabado 24 de Diciembre de 2011

[Noticias](#) | [Economía](#) | [Deportes](#) | [Panoramas](#) | [Tendencias y Mujer](#) | [Servicios](#)
[Portada](#) | [Actualidad](#) | [Belleza y Salud](#) | [Padres](#) | [Pareja](#) | [Cocina](#) | [Soltero](#)

web
 noticias
 amarillas

No hay fórmulas mágicas ni atajos para ser felices

El libro “Cuando sea feliz” de Mónica Esgueva es una guía para emprender el camino hacia la felicidad con disciplina, responsabilidad y trabajo interior.

Por Francisca Vargas V.

Compartir |



Sa. 24 de diciembre de 2011, 07:00

NOTICIAS relacionadas

- Quando ser gorda es un requisito para casarse mejor
- Seis estrategias para no abrir heridas familiares en las fiestas de fin de año
- “No me gustó el regalo que me hizo, cómo se lo digo”
- No hay fórmulas mágicas ni atajos para ser felices
- El espejo refleja la autoimagen, pero también puede servir para el autoconocimiento

1 / 10 >

¿Vamos a esperar a tener todo bajo control y que nuestra vida sea perfecta según nuestros cánones para ser feliz? o ¿nos vamos a permitir la posibilidad de ser felices, aquí y ahora, exactamente donde estamos ubicados, con lo que poseemos, con lo que nos rodea, con nuestros retos e incomodidades? Estas son algunas de las preguntas que llevaron a Mónica Esgueva a escribir su libro de autoayuda, “Cuando sea feliz” (Urano, 2011).

Economista, master en PNL y con certificación internacional en Coaching con PNL, la autora de nacionalidad española hace años decidió dejar atrás la economía para dedicarse por completo a dar conferencias, cursos y talleres sobre desarrollo personal.

Para lograr ese cambio utiliza sus conocimientos en coach, psicología humanista, psicología positiva y budismo tibetano. “Me siento un poco puente entre occidente y oriente”, dice.

“Cuando sea feliz” es una herramienta, o un mapa, que guía al lector en esta búsqueda existencial de la felicidad. “No hay fórmulas mágicas ni atajos para llegar, sino que la senda se va construyendo y fortaleciendo a medida que nos involucramos en ello de manera contumaz y consciente”, escribe en el libro.

Para ello, Mónica Esgueva, entrega pautas para entender la vida, comenzar un trabajo interno, experimentar y tomar decisiones al respecto, en el aquí y ahora, en el presente.

Escrito con un lenguaje simple y amable va explicando y dialogando con el lector, en una primera parte, sobre las causas del sufrimiento, cómo encontrar el sentido a ese sufrimiento y cuáles son las “sogas que nos ahogan”, término que usa para referirse a los sentimientos, ansiedades y conductas humanas “negativas”, que mundialmente son conocidas como las causas de la desdicha: ira, apego, solidificación del ego, miedo, envidia, deseo, ignorancia, ansiedad, estrés y exceso de preocupación.

“La idea es traer un poco de realidad a la visión que tenemos sobre la vida. Hay cosas que no nos damos cuenta, pero que nos traen mucho sufrimiento y están en nuestro camino hacia la felicidad y las seguimos utilizando creyendo que nos va a dar felicidad y no nos ayudan”, aclara.

Por ejemplo, al mencionar el apego, afirma que “decimos que es normal y hablo que todas estas cosas son mías y explico por qué la dependencia de las cosas y las personas nos trae sufrimiento. Hoy están aquí, pero mañana puede que no estén. Y pasamos toda nuestra vida, afanándonos para acumular más y más cosas que en un instante desaparecen”.

En la segunda parte, se refiere a los pilares del bienestar interior esenciales para lograr la felicidad. Estos, serían estados emocionales, virtudes, acciones y prácticas vitales para caminar hacia una paz interior que permitirán vivir plenamente y cambiarse de la vereda de la infelicidad.

“El optimismo, el agradecimiento, la gratitud, el altruismo son virtudes tan poco alabadas en esta sociedad aún cuando el dar cosas sin esperar nada a cambio, te da una alegría tremenda. Pero nos equivocamos y queremos todo para mí y que reciba todo lo que pueda y los demás, que se las arreglen como puedan”.

Por otra parte, agrega, hay que trabajar la autoestima, entendiéndola como una fuerza interior y humildad. “No soy inferior ni superior a nadie, todos somos iguales y yo, por ser yo, soy único y soy válido. Mi autoestima no depende de la visión de los demás porque si hoy me alaban, mañana me pueden criticar”.

Otros de los cimientos del bienestar interior, que aborda la autora española son la compasión, las relaciones cercanas, liberarse de los resultados, sentido del humor, paciencia, perdón, fluir, meditar y la muerte, entre otros.

Felices en el trabajo

Mónica Esgueva también hace un llamado también a un despertar mundial e invita a salir de la creencia, de que el dinero compra la felicidad. Ideas que promueve a través de conferencias y talleres a empresas que realiza a nivel mundial en su interés en que las organizaciones sean más humanas.

“Tenemos que realizar un cambio de conciencia todos los seres humanos. Ya se acabó la vida como era antes. Hay que salir de nuestra individualidad feroz y darnos cuenta que estamos interconectados con los otros seres que viven acá y la madre tierra, donde cada uno está llamado a poner su granito de arena porque no podemos esperar que venga de fuera. Tienes que convertirte en el cambio que quieres ver en el mundo, como decía Gandhi”.

En ese sentido, asegura que las empresas también tienen que formar parte de ese cambio, realizando motivaciones más humanas y no con el dinero o el posible castigo. De ahí su trabajo directo con empresas, asociaciones y grupos.

“En las organizaciones abogo por lo que llamo la felicidad en el trabajo. No es que el empresario o gerente vaya a ser feliz a los empleados, tampoco es el buenísimo sino que se den las condiciones necesarias,



para que las personas estén a gusto, estén motivadas, contentas y todos juntos empujen a la empresa hacia delante. Van a ser creativos, innovadores, comprometidos". Es lo que en inglés se resume win-win situation, todo el mundo gana.

¿Cómo lo logra?

A través de coach grupales e individuales donde enseña a crear la mejor versión de uno mismo, desarrollando capacidades y descubriendo los obstáculos que impiden crecer, desarrollarse o ir mas allá de lo que ha hecho siempre. Enseñando y recordando que los trabajadores no son máquinas sino personas, donde el manejo de las emociones juegan un papel fundamental para resolver conflictos y crear nuevas motivaciones.

En síntesis, la base de su propuesta tanto a nivel personal como empresarial será incitar a la auto responsabilidad para ser felices y dejar la postura cómoda, de culpar a otros por las propias miserias y frustraciones.



Añade un comentario...

Publicar en Facebook
Publicar como **Mauricio Vlastelica Panesi** ([Cambiar](#))
[Comentar](#)

Plug-in social de Facebook


vivadescuentos.com




-57%
 Colección 6 autitos
 Ferrari

[Ver Más](#)

[Noticias](#) | [Magazine](#) | [Deportes](#) | [Economía](#) | [Tecnología](#) | [Mujer](#) | [Especiales](#) | [Servicios](#) | [Temas](#) | [Contactos](#)



| Términos y Condiciones de los Servicios
 © 2011 Empresa El Mercurio S.A.P.