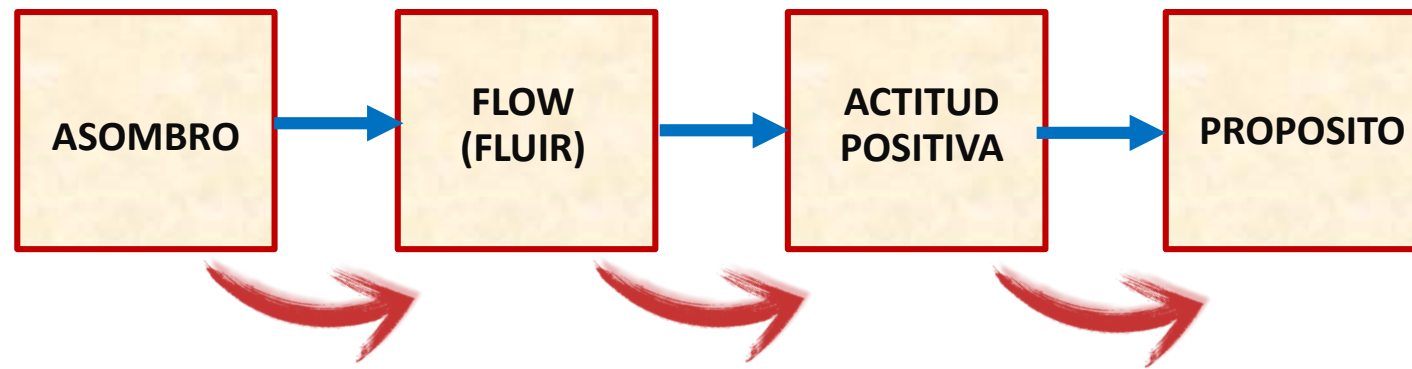




**El Saber vivir  
tu día a día**

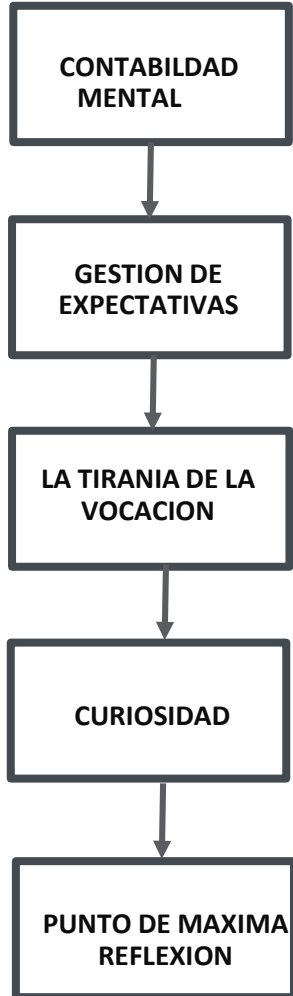


- ✓ El Arte de vivir
- ✓ Nombre del autor HENRI BEYLE (STENDHAL)
- ✓ Arte
  - Actitud
  - Combinación Teorías / Practicas
  - Vivir la experiencia
  - METODO aprendizaje de la prueba y el error
- ✓ SINDROME STENDHAL

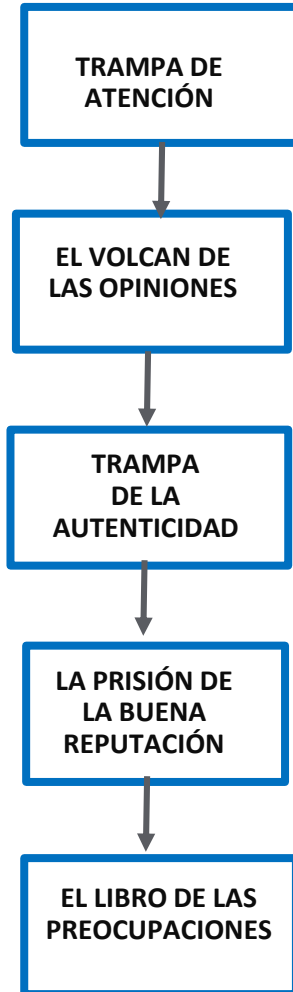


# 20 HERRAMIENTAS PARA SABER VIVIR

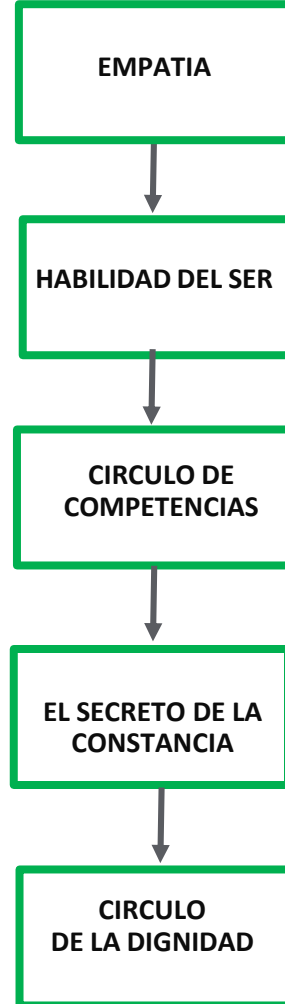
## ASOMBRO



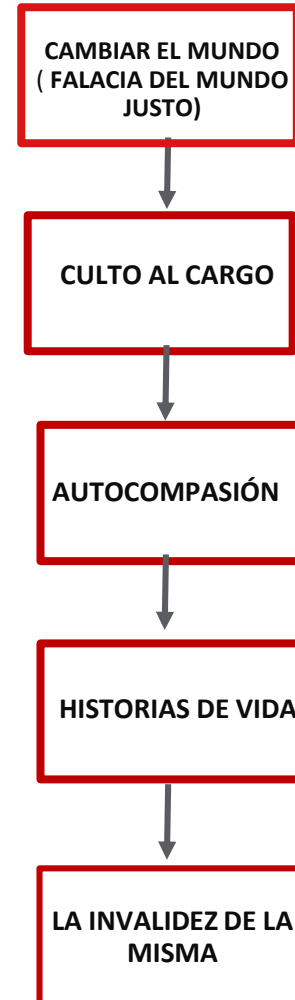
## FLOW



## ACTITUD POSITIVA



## PROPOSITO





## CONTABILIDAD MENTAL

Metáforas super  
claras...



## GESTIÓN DE EXPECTATIVAS

Ejercicio "Y si no  
que pasa"



## LA TIRANIA DE LA VOCACIÓN

Digamos ocupación

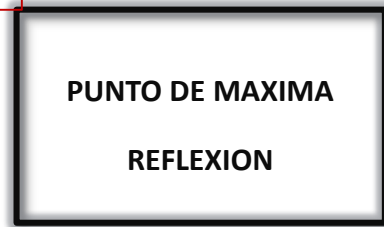
- ✓ INTERPRETACION CONSTRUCTIVA DE LOS HECHOS.
- ✓ TEORIA DE MENTAL ACCOUNTING: El hecho no se evita, cambia su interpretación.
- ✓ FUCK-YOU, MONEY: El dinero hay que tenerlo y no necesitarlo.
  
- ✓ Cuanto menos expectativas mayor es la felicidad.
- ✓ Desear cosas preferentemente insignificantes.
- ✓ Según las necesidades, metas y expectativas. Cultiva bien tus esperanzas.
  
- ✓ Haz lo que puedas hacer, no lo que te gusta poder hacer.
- ✓ Sesgo de selección: Solemos fijarnos sólo en casos exitosos de la vocación.
- ✓ Tomarse uno demasiado en serio su trabajo se vuelve dependiente.





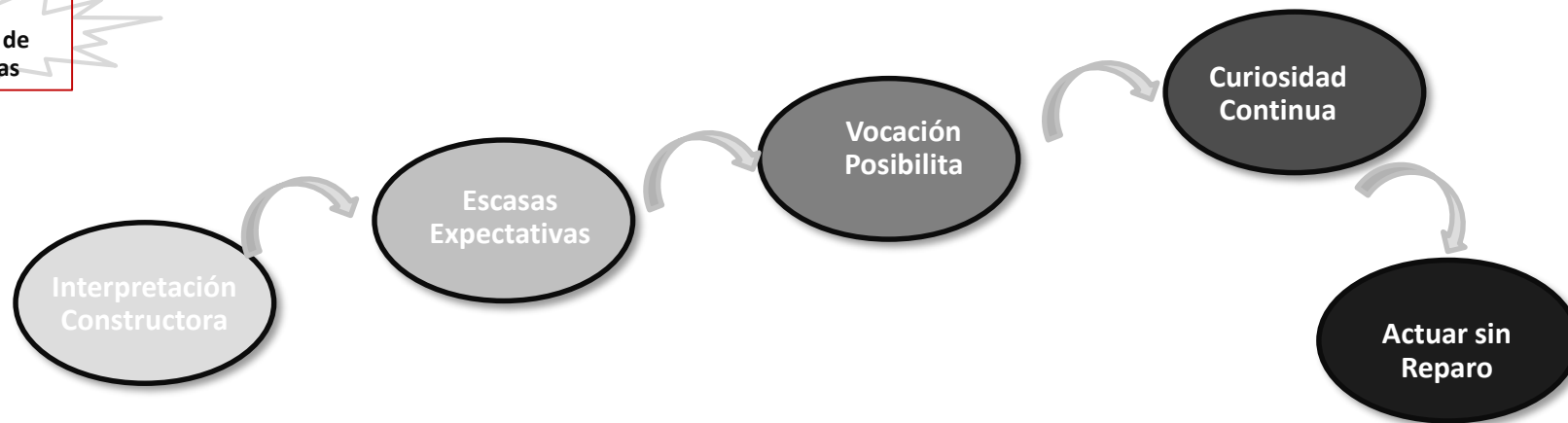
- ✓ Ser curioso para estar abierto al cambio.
- ✓ Curiosidad como vacuna frente al confort continuo.
- ✓ Cuando fue la ultima vez que hiciste algo por primera vez.

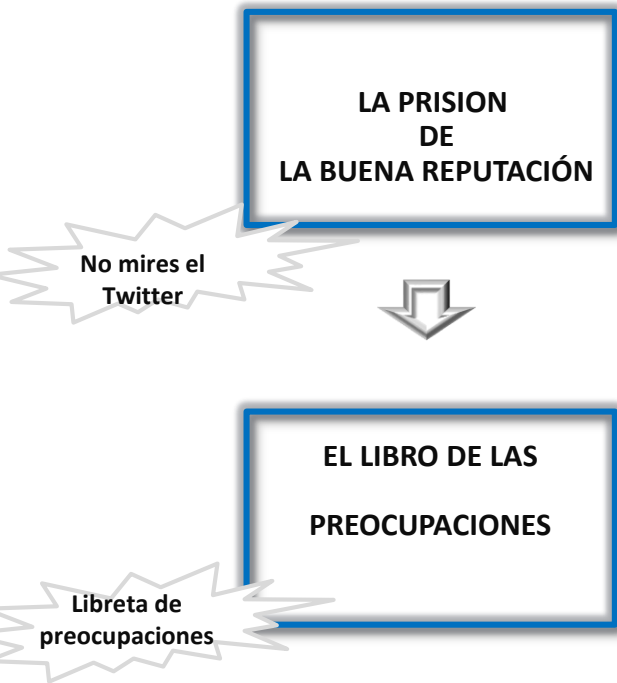
Lista de aprendizaje continuo



- ✓ Todo momento tiene un punto para tomar una decisión.
- ✓ Hablar mas y pensar menos no incrementa el análisis.
- ✓ Actúa y choca con la realidad ¡ Ahí esta la solución!

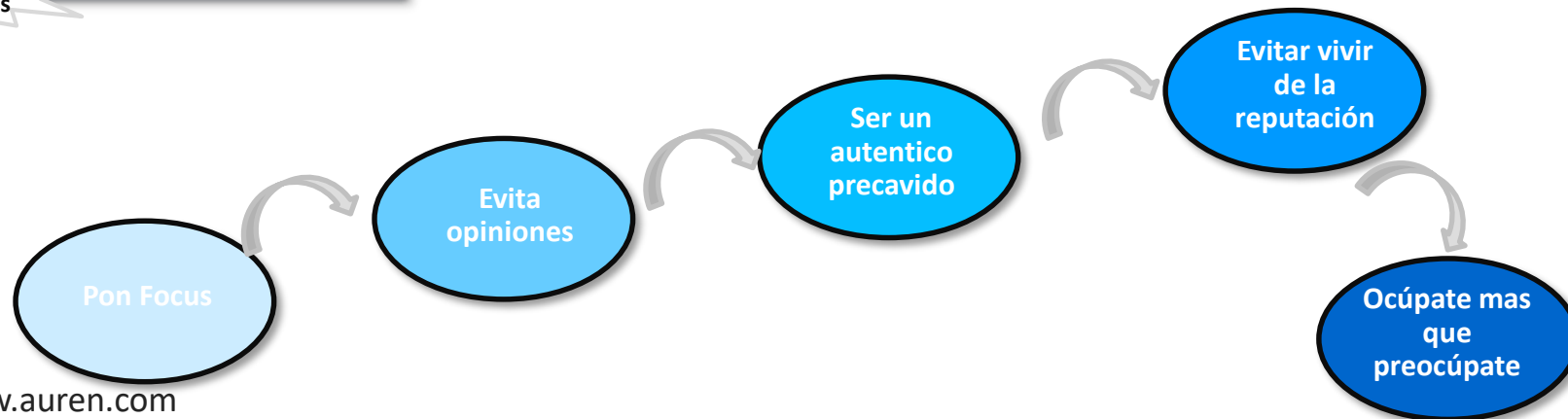
Check list de problemas





- ✓ EVALUACIÓN EXTERNA VERSUS EVALUACIÓN INTERNA ¿ Prefieres ser el mejor amante del mundo mientras todos piensan que eres el peor o ser el peor amante mientras todo el mundo piensa que eres el mejor?.
- ✓ Máquinas en busca de aprobación.
- ✓ Haz algo bueno para ti y no vivas de la reputación.

- ✓ ESTOICISMO: Sobre lo que podemos influir y sobre lo que no
- ✓ Compra SEGUROS MENTALES: Asumir la preocupación sin que te obsesione
- ✓ Céntrate en tu ocupación y convive con tus preocupaciones



# Flow (I)

TRAMPA DE LA  
ATENCIÓN

- ✓ Focus ( enfoque): Eliges la carta o la eligen otras personas.
- ✓ No confundas lo nuevo con lo relevante.
- ✓ La manera que diriges tu atención define tu felicidad. PAUL DOLAN.

Lista que no te  
interesa



EL VOLCAN DE LAS  
OPINIONES

- ✓ Se vive mejor sin opiniones o no nos interesa o son preguntas sin respuestas.
- ✓ HEURISTICA DEL AFECTO ( Me gusta/no me gusta) Respuesta precipitadas a problemas complejos.
- ✓ No hay exceso de información sino exceso de opinión

Mapa mental  
opiniones



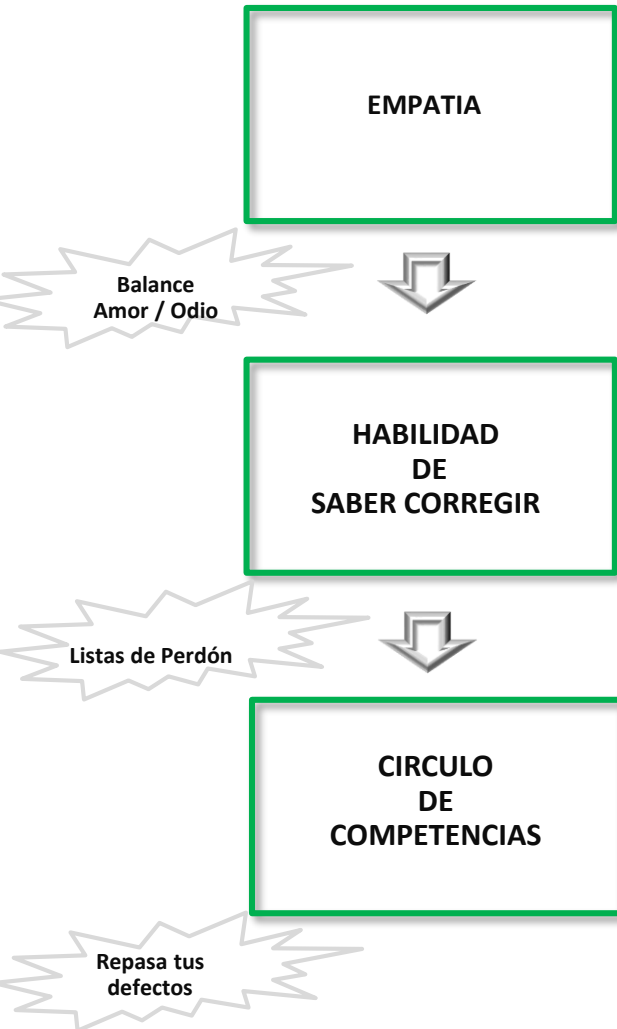
LA TRAMPA DE LA  
AUTENTICIDAD

- ✓ Autentico o autenticida. Mostrar vulnerabilidad.
- ✓ Reduce autenticidad: Cumple tus promesas y actúa según tus principios.
- ✓ Desnudos emocionales: pocos y a pocos.

Selfies  
emocionales



# ACTITUD POSITIVA (I)



- ✓ Comprender, gestionar y cultivar emociones sobre los demás.
- ✓ Envidia: Cuanto mas nos comparamos con los demás, mayor es el peligro de sentir envidia.
- ✓ Aceptar a los demás implica autoaceptarse.
  
- ✓ Lo malo no es corregir, sino como corregir.
- ✓ Se llega a la buena vida con ajustes cognitivos continuos.
- ✓ Aprender el arte de corregir: Cambiar es mas lógico que no cambiar.
  
- ✓ Conoce tus limites: Esto te hace mas competente.
- ✓ Invierte dentro de tu circulo de competencias: No quieras algo fuera de tu circulo.
- ✓ Agenda tu circulo de competencias pero no te obsesiones.





# Actitud Positiva ( II )

EL SECRETO  
DE LA  
CONSTANCIA

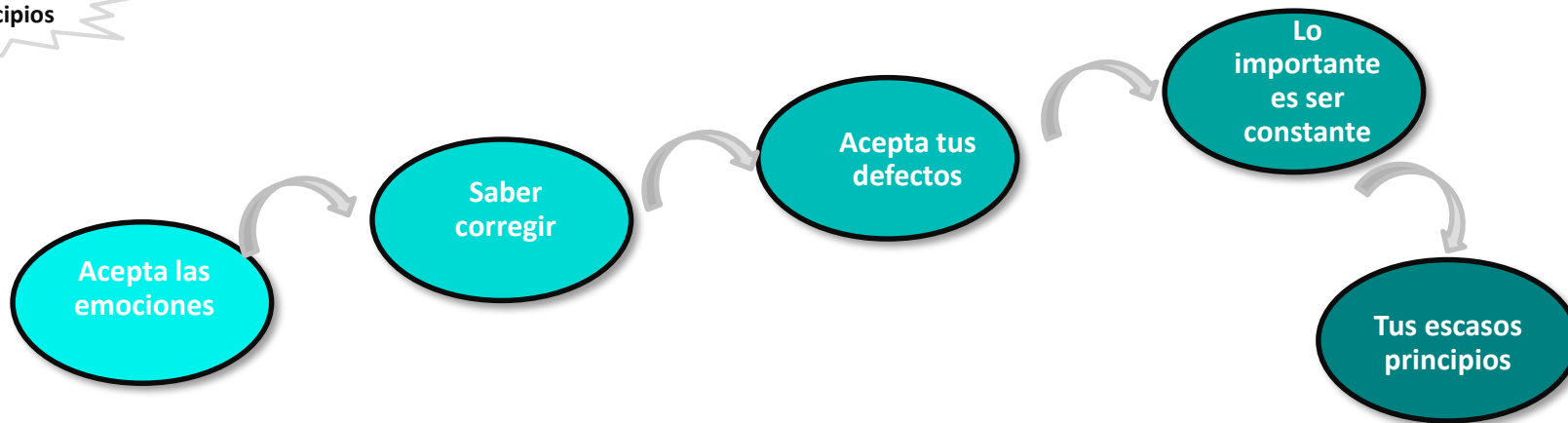
- ✓ Ser aburrido es mas exitoso que ser aventurero.
- ✓ No hay que ser brillante sino un poco más listo durante un largo periodo.
- ✓ Menos ajetreo mas constancia.

Tiempo  
dedicado a lo  
importante

CIRCULO  
DE  
DIGNIDAD

- ✓ Los compromisos son tan sagrados que deben ser escasos.
- ✓ Haz la vida lo mas difícil posible a los que atrancan tus principios.
- ✓ Delimitar tu circulo da dignidad claramente.

Tus 3 principios



# Propósito (I)

CAMBIAR EL MUNDO  
(FALACIA DEL MUNDO  
JUSTO)

¿Qué puedes hacer tu  
por la injusticia del  
mundo?

CULTO AL CARGO

¿Qué es un jefe  
para ti?

LA TRAMPA DE LA  
AUTENTICIDAD

El rico pobre de  
ti

- ✓ La Técnica de los grandes hombres: Todo hombre tiene miserias.
- ✓ Nadie ponerle en un pedestal y menos a ti mismo.
- ✓ El mundo no es justo, es falso. Hay que luchar la injusticias pero no creer que hay un plan que el mundo tiene que ser justo.
  
- ✓ Desenmascara los formalismos y elimínalos de tu vida.
- ✓ No imites a los demás por su status si no por su rol.
- ✓ Tienes el jefe que te mereces, porque si no lo eliges al menos ayúdale a cambiar.
  
- ✓ Si estas en un agujero, deja de cavar.
- ✓ Acepta que la vida no es perfecta, ni la tuya ni la de nadie.
- ✓ Autocompasión doblemente contraproducente. Al lamentarte no haces nada por superar tu desgracia y encima agregamos la autoflagelación.



# Propósito ( II )

HISTORIAS  
DE  
VIDA

- ✓ Todos nos inventamos nuestro pasado: Historia de vida son mentiras autocreadas.
- ✓ SESGO DE AUTOSERVICIO: Somos mejores, mas exitosos de los que somos.
- ✓ Imagen mas realista: la persona que te conoce desde hace años y tiene el derecho de ser sincero contigo.

STORYTELLING  
PROPIO

LA ILUSIÓN DEL FINAL  
DE LA HISTORIA

- ✓ Puedes cambiarte a ti mismo, pero no a los otros
- ✓ Inestabilidad de nuestras preferencias: Solo tenemos seguridad que vamos a cambiar.
- ✓ Porque el final va ser mejor, expectativas las justas.

COMO VAS A SER  
DENTRO DE 20 AÑOS

El Mundo no  
es justo

El cargo es  
un comodín

La vida no es  
perfecta

Historia  
creible de tu  
pasado

Acepta que  
en futuro  
cambiaras



**HEDONISMO**  
Alegría, Diversión, Placer

**EUDEMONIA**  
Valiente, Justo y Sabio



**PLACER**

**SENTIDO**

**EQUILIBRIO**



**LA BUENA VIDA**



*BEYLISMO: Tras haber salvado el mundo, permítete una cerveza fría*