

16 Actitudes para ser feliz



16 Actitudes para ser feliz

¿Qué son las 16 actitudes?

¿Quién las promueve?

¿Cuál es su origen?

¿Por qué 16 actitudes?

*¿Cómo transforman
nuestra vida?*

*¿Qué hacer y cómo vivir
las 16 actitudes?*



La felicidad es una elección...

La única razón por la que eres feliz, es porque tú decides ser feliz.



¿QUÉ SON LAS 16 ACTITUDES?

- ✓ Son un recurso práctico para mejorar la vida.
- ✓ Son un sistema de VALORES.
- ✓ Son 16 formas, actitudes o comportamientos que dan dirección positiva a nuestras vidas, para lograr un bienestar a corto y largo plazo.
- ✓ Son una manera de equilibrar tu Inteligencia Emocional.



✓ Ofrecen un sistema sencillo pero a la vez muy sólido para reflexionar sobre cómo pensamos, hablamos y actuamos, y esto a su vez contribuye a que podamos vivir una vida plena y con sentido y experimentar un bienestar duradero.



✓ Son una forma de vivir que nos ayuda a ser felices y a compartir esa felicidad..



¿Quién las promueve?

- Educación Universal busca hacer del mundo un lugar más tranquilo ayudando a las personas a desarrollar su inclinación natural a la compasión y a la sabiduría, así como contribuir a encontrar la felicidad y el sentido en la vida a través de las 16 actitudes.



- En México han sido impulsadas por la OMEPH (Organización Mexicana de Educación y Protección Humana), fundada en 1987 por la Dra. Rocio Arreola en el DF.



La finalidad de OMEPH es crear programas, actividades, métodos y espacios cuyo enfoque principal sea el fomento a la educación y a la cultura que mejore la calidad de vida de los individuos, de los grupos y de la sociedad misma.

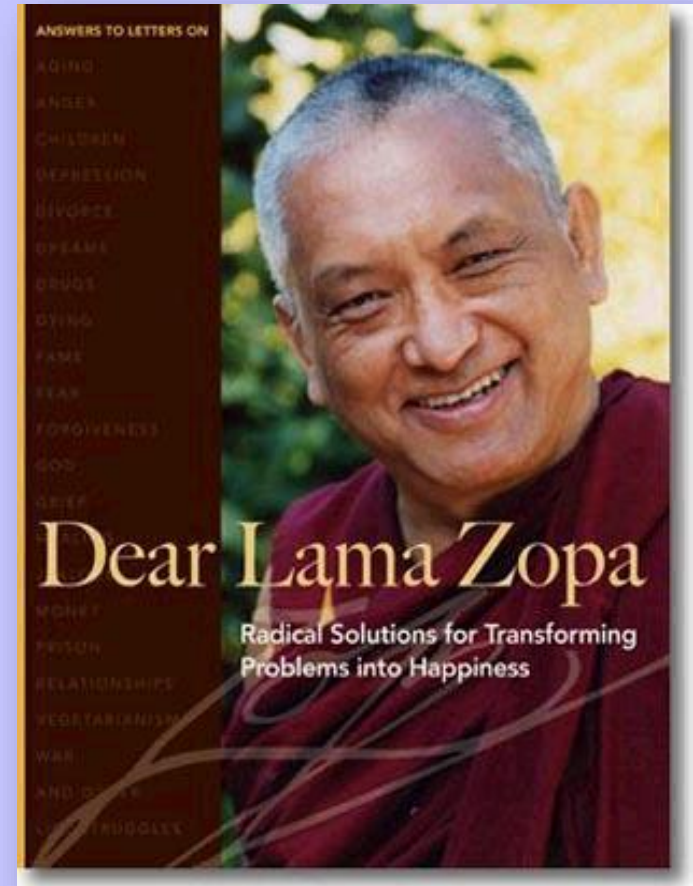


Adaptamos el programa
que se da seguimiento
en los ambientes de
aprendizaje como parte
de la Formación
Humana Integral



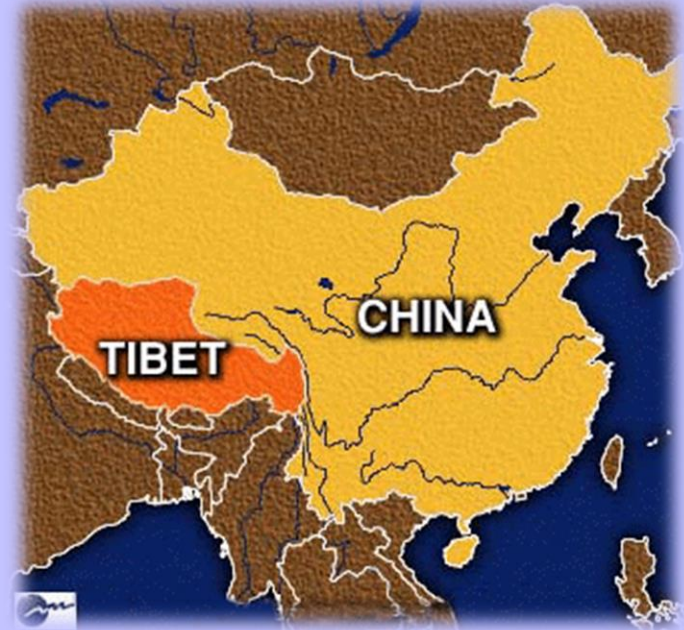
¿Cuál es su origen?

- Las 16 actitudes para una vida con sentido fueron desarrolladas por sugerencia de Lama Zopa Rimpoché
- Constituyen la primera iniciativa de Essential Education.



¿POR qué 16 actitudes?

- En el siglo VII, el Rey Songtsen Gampo del Tíbet invitó a maestros espirituales y filósofos de la vecina India y comenzó así una transformación de su pueblo, que pasó de ser una nación de guerreros a una sociedad conocida por su serenidad y paz interior.



Las 16 actitudes para una vida con sentido están inspiradas en los valores y principios que este rey introdujo a su pueblo.

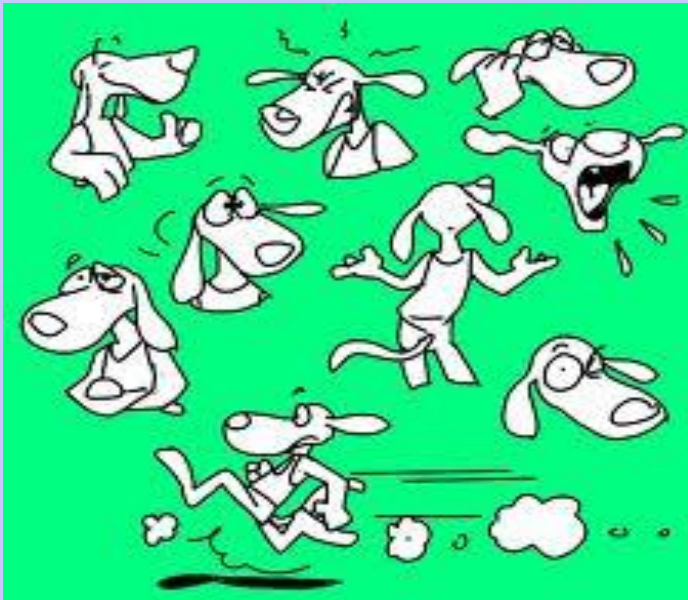


- Las 16 actitudes son una versión moderna de la sabiduría ancestral.

© Estas simples palabras esconden un profundo significado, y se repiten con mucha frecuencia en las distintas tradiciones espirituales, religiosas y filosóficas de todo el mundo, aunque no siempre se lleven a la práctica.

¿Cómo transforman nuestra vida?

- Si somos capaces de aprender a utilizarlas en las situaciones de la vida cotidiana nos demostrarán una y otra vez su extraordinaria capacidad para transformar nuestras relaciones.



- **Transforman nuestra vida al ayudarnos a tomar decisiones adecuadas y para aportarnos paz mental, incluso aunque las circunstancias externas sean muy difíciles.**



<https://www.youtube.com/watch?v=Nvj3813EYs4> Una lección de vida

¿Qué hacer, cómo vivir las 16 actitudes?

Las actitudes discurren por un círculo infinito que va desde la Humildad hasta la Valentía, y que está estructurado en cuatro ámbitos:



- 
- 1. Pensar**
 - 2. Actuar**
 - 3. Relacionarse**
 - 4. Encontrar sentido**

Pensar

Todo lo que hacemos y decimos procede de lo que pensamos



Hutri

Aprende de todos y sabe que cada una de las pequeñas hojas de un árbol es importante.

✓ **Humildad**



Peglo

Espera tranquilamente, sabe que los cambios llevan un tiempo. Valora la vida de todos los seres y aprecia al planeta.

✓ **Paciencia**



Sana

Valora todo lo que ya tiene, así no necesita conseguir más cosas.

✓ **Satisfacción**



Alba

Se la pasa bien y disfruta de las alegrías de los demás

✓ **Alegría**

Actuar

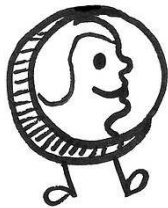
Toda acción positiva contribuye a un mundo mejor



Es bondadoso con los demás y actúa con consideración para ayudar.

✓ **Bondad**

Bopo



Negocia de forma justa y dice la verdad

✓ **Honestidad**

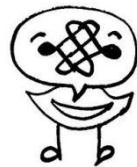
Horo



Valora todo lo que ya tiene, así no necesita conseguir más cosas.

✓ **Generosidad**

Genca



Elige las palabras con cuidado, habla poco y lo que dice ayuda, no hace daño

✓ **Habla positiva**

Habu

Relacionarse

Si cuidamos a los demás, nos cuidamos a nosotros mismos



Respeto a todas las personas, a su entorno
y admira la sabiduría que hay en todos.

✓ **Respeto**

Resco



Perdona dejando ir al enfado y al daño
y así recobra la paz.

✓ **Perdón**

Perla



Da las gracias y aprecia el valor de
sus padres, de sus maestros y de
todos los que la ayudan.

✓ **Gratitud**

Graca



Es alguien con quien se puede
contar. Cumple y es fiable.

✓ **Responsabilidad**

Riche

Encontrar sentido

Si todo cambia constantemente, cualquier cosa es posible



Sabe hacia dónde avanzar porque ha elegido unas reglas que le ayudan a decidir su rumbo.

Prindi

✓ **Principios**



Se esfuerza por mejorar cada día y encuentra inspiración en la naturaleza, el arte y en la vida de los demás.

Asta

✓ **Aspiraciones**



Ayuda a los demás, ofrece su tiempo y su energía creativa.

Aizo

✓ **Altruísmo**



Se enfrenta con valor a las dificultades y los retos para hacer lo correcto.

Vale

✓ **Valentía**

 Valentía

Humildad 

 Altruismo

Paciencia 

 Aspiraciones

Satisfacción 

 Principios

Alegría 

 Responsabilidad

Bondad 

 Gracitud

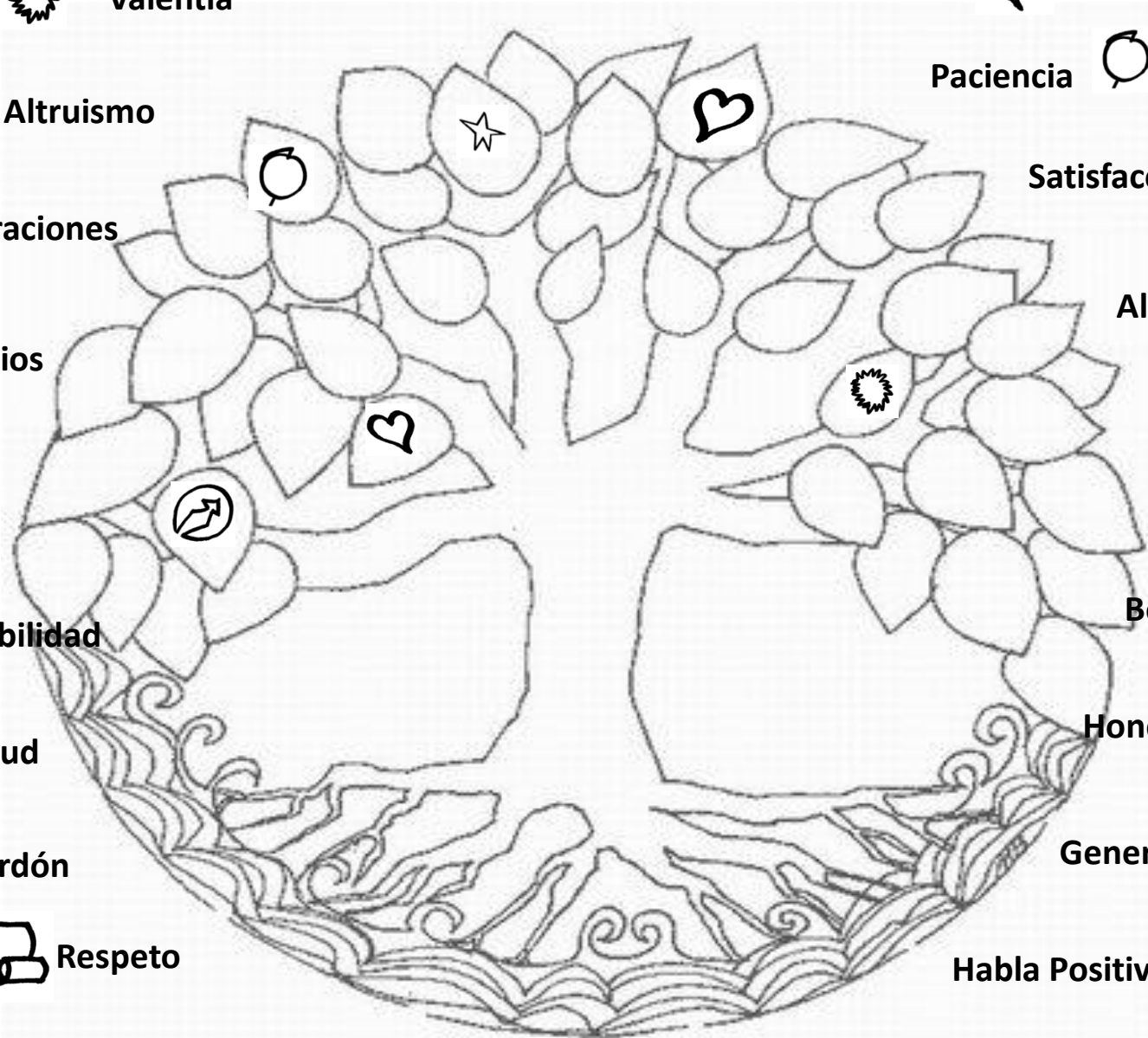
Honestidad 

 Perdón

Generosidad 

 Respeto

Habla Positiva 



Bibliografía

- <http://educacionuniversal.org/publicaciones>
- http://16formulasparaserfeliz.blogspot.mx/2009_01_01_archive.html

- Preparados, listos...

16 actitudes para ser feliz

Asociación Educación Universal y

The Foundation for Developing Compassion and
Wisdom.2009

Ediciones Dharma, 2009

España