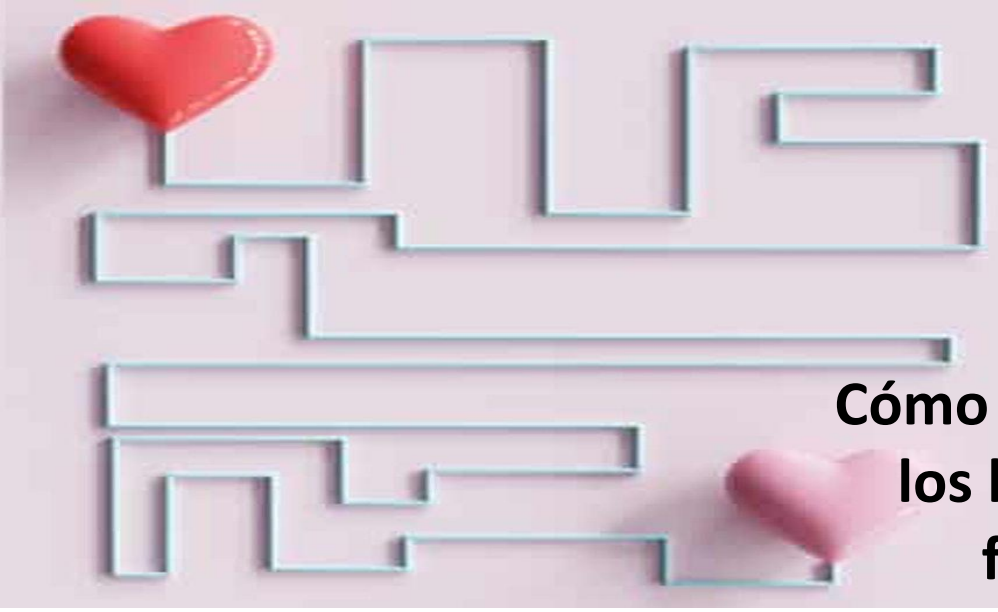

Cómo se relacionan los hábitos y la felicidad

La felicidad no siempre nos hace sentir felices, dice la autora superventas del New York Times, Gretchen Rubin. Esto se debe a que es un estado complejo de bienestar que requiere la conciencia de las emociones positivas y negativas, los valores personales, los temperamentos y los hábitos.
https://www.mindful.org/habits-happiness-linked/
9 de febrero de 2018

El Dr. Michael Gervais tiene una serie de podcast llamada Finding Mastery construida alrededor de un objetivo central: desempaquetar y decodificar cómo los mejores artistas del mundo usan sus mentes para crear viajes increíbles mientras persiguen los límites del potencial humano.

Recientemente se sentó con la autora Gretchen Rubin. Gretchen ha pasado la última década investigando y escribiendo sobre la felicidad y es autor de varios libros, incluidos los éxitos de taquilla del New York Times, The Four Tendencies, Better Than Before y The Happiness Project.

En este episodio, Michael y Gretchen discuten cómo se vinculan la felicidad y los hábitos.
Michael Gervais: Bienvenido de nuevo o bienvenido al podcast de búsqueda de dominio. Soy Michael Gervais y la idea detrás de estas conversaciones es aprender de las personas que están en el camino del dominio o encendidas y dedicaron los esfuerzos de su vida a descubrir cosas difíciles y para lo que estas conversaciones están diseñadas es entender lo que han venido entender lo mejor que podamos, pero también trabajar para entender el marco psicológico. Como cómo explican los eventos. ¿Cuál es su visión del mundo? ¿Cómo tienen sentido dónde están posicionados en el mundo y, literalmente, cómo se entrelazan otras personas, la Madre Naturaleza y su oficio para poder trabajar juntos? Y luego también queremos entender las habilidades mentales que han usado para construir y refinar el oficio en el que han invertido su vida.

Ahora, la conversación de esta semana es con Gretchen Rubin y pasó la última década investigando y escribiendo sobre la felicidad y es autora de varios libros, incluido el éxito de ventas masivo del New York Times The Four Tendencies y también ha escrito Better Than Before y The Happiness Project. Y quería hablar con Gretchen sobre la felicidad porque es algo que todos parecemos estar buscando, pero a algunos nos cuesta encontrarlo. Y cuando le preguntas a la gente en la calle o en una conversación informal qué estás buscando en la vida, a qué se reduce todo, muchas personas dicen "felicidad".

Lo que ha sido interesante en este podcast, muchos de los pensadores y hacedores extraordinarios no han dicho que están buscando la felicidad, sino que están buscando algo diferente a eso. Y, entonces, quería hablar con un experto como cómo y por qué la felicidad es algo que ella pasó toda su vida trabajando para comprender.

Entonces se le ocurrió su propio marco personal al respecto. Y es la idea de que cada uno de nosotros encaja en una de las cuatro características y ella las llama las cuatro tendencias, por lo que hablamos de eso en el podcast y estas tendencias según ella explican las razones detrás de por qué hacemos lo que hacemos en función de cómo responden las personas a las expectativas realmente diferentes. E incluso tocamos mis tendencias en las que nos metimos y ella fue acertada con eso. Fue divertido. Y cuando lleguemos a esa parte de la conversación, tómese un momento, tal vez incluso presione el botón de pausa para ver dónde se encuentra en sus tendencias y su escala, y para ver dónde cree que también están otras personas cercanas. Y esa podría ser una buena manera de llevar algo a casa con sus seres queridos para tener esa conversación.
Entonces, Gretchen menciona que lo interesante es que si no comprende las tendencias, podría estar saboteando a otra persona con su consejo. Estoy totalmente de acuerdo. Y sabes lo que siento por los consejos. Es una cosa peligrosa, peligrosa poder hacer. E incluso si tienes las mejores intenciones. Si quieres tirar un poco más de ese hilo, hice un episodio de eso en la charla de la tribu y puedes encontrarlo en nuestro sitio web. Espero que esta conversación te enseñe un poco más sobre ti. Realmente lo hago Y con eso pasemos directamente a la conversación con Gretchen Rubin.

Michael: Gretchen, ¿cómo estás?

Gretchen Rubin: Estoy genial. Estoy muy feliz de estar hablando contigo.
Michael: Ok, quiero hacer un par de cosas contigo. Quiero saber de dónde vienes y cómo fueron los años de formación. Y luego quiero entender cómo moldeó su trayectoria profesional y tomó esa dirección que, según tengo entendido, fue más una decisión para usted. Y luego también quiero entender las ideas que aprendiste al escribir y cómo podemos usar el resto de esas ideas para mejorar la calidad de nuestras vidas. Entonces, ¿de dónde vienes? ¿Cómo fue crecer?
Gretchen: Crecí en Kansas City, Missouri, con una especie de configuración muy tradicional como una madre y un padre y una hermana menor y un perro y un patio. Y tuve una infancia muy pacífica y feliz. Y todavía estoy muy cerca de mi familia, lo cual es realmente genial.
Michael: ok. Entonces mamá y papá se quedaron juntos durante todo su matrimonio. Y luego tuviste hermanos.

Gretchen: Sí, tengo una hermana menor. Y para las personas que escuchan el podcast de Happier, conocen a mi hermana Alicia como mi cohost: es cinco años menor que yo. Estamos muy, muy unidos.
Michael: ¿Cómo fue crecer con alguien que era cinco años más joven porque hay algunas investigaciones o algunos hallazgos de que la diferencia de cinco o seis años entre hermanos es como crecer como hijo único?
Gretchen: Bueno, sabes que es interesante porque ahora, como madre, mis propias hijas tienen seis años de diferencia, por lo que están aún más separadas (que mi hermana y yo). Y para nosotros fue genial. Quiero decir que mis hijas están muy unidas ahora: tienen 12 y 18 años y siempre han estado muy unidas.
Mi hermana y yo no estábamos tan unidas cuando crecimos, nunca fuimos antagónicas, pero estábamos en nuestros propios mundos y como niños, como tú dices. Quiero decir que definitivamente estaba al tanto de mi hermana y pasé toneladas de tiempo con ella, pero tenía a mi amiga, ella tenía a sus amigos que estaban haciendo cosas muy diferentes. Pero luego, a medida que envejecíamos, esas diferencias de edad no importaban, digamos que a partir de la universidad nos acercamos y sabes que es una escritora profesional, es una escritora de televisión en Los Ángeles y también una escritora de ficción. Soy un escritor profesional. Ella cambió antes que yo. Ella fue mi modelo a seguir en muchos sentidos. Por lo tanto, tenemos muchos intereses profesionales similares, además de ser temperamentalmente muy similares, así que creo que nos facilitó tener una relación duradera porque [teníamos] mucho en común

Michael: ¿Cómo te describe tu hermana? Esta es quizás una forma astuta de tratar de descubrir cómo aparecer en el mundo.

Gretchen: Lo gracioso que me llama mi hermana es el acosador de la felicidad. Ese es su apodo para mí. Ella es una especie de persona más divertida que yo y una persona más agradable que yo. Soy una persona más disciplinada que ella. Pero todas esas cosas también tienen ventajas. Quiero decir, especialmente ahora que trabajamos juntos, tenemos esta colaboración en nuestro podcast. Creo que ella ve el valor de mi disciplina más de lo que tal vez lo hizo antes y ve que es bueno para ella.
Lo gracioso que me llama mi hermana es el matón de la felicidad.

Michael: ok. Entonces, ¿qué tal este pensamiento? ¿Qué fue lo que tuvo tu educación en la estructura de tu familia en los lugares donde creciste que te llevó por este camino para querer entender la felicidad?

Gretchen: No creo que haya mucho en mi pasado que me haya llevado a esto realmente. Quiero decir que me interesé en la felicidad no desde un lugar de profunda infelicidad sino porque ya era bastante feliz y pensaba bien qué es lo que quiero de la vida. Quiero ser feliz pero nunca pasé tiempo pensando en si soy feliz o si podría ser más feliz. Y pensé bien que debería tener un proyecto de felicidad. Y creo que mi gran interés es la naturaleza humana y si miro hacia atrás a mi infancia, ese siempre ha sido mi interés: mi interés intelectual es comprender la naturaleza humana. Y ciertamente felicidad, buenos hábitos, mi marco de cuatro tendencias. Todo esto es un aspecto de la naturaleza humana. Mi primer libro se llamó Power Money Fame Sex: A User's Guide. Ese también era un aspecto de la naturaleza humana. Y luego escribí dos biografías: Winston Churchill y una de JFK, que también son exámenes de la naturaleza humana. Así que creo que ese siempre ha sido mi tema. Creo que tuve que llegar a comprender que podía hacer eso, que podía escribir sobre la naturaleza humana. Me llevó un tiempo encontrar el camino. Y luego, una vez que comencé, un tema, es tan intenso, un tema vasto e ilimitado, que a medida que me interesaba una cosa, comenzaría a empujarme hacia las siguientes cosas que quería entender mejor.

Michael: OK, eso tiene sentido. Tenía curiosidad por la gente y, por lo tanto, a Churchill JFK le gustan los líderes totalmente diferentes.
Me gusta tener grandes temas como la felicidad o Winston Churchill.
Gretchen: Pero sabes que es interesante. Bueno, otra cosa que me gusta como proceso, lo que me gusta hacer es tener un tema gigantesco y luego resumirlo en lo que creo que son sus elementos más importantes, interesantes y esenciales. Y entonces me gusta tener grandes temas como la felicidad o Winston Churchill. Y como tratar de destilar eso. Y tienes razón. Quiero decir que Churchill es muy diferente de JFK aunque, por supuesto, se conocían. Pero para mí fueron interesantes porque son personajes tan gigantescos y han sido tan estudiados y discutidos y observados tan de cerca que son más grandes que la vida. Podemos ver las cosas en la naturaleza humana más claramente en ellas solo porque son demasiado grandes. Y eso es lo que me atrajo a esas dos biografías.

Michael: genial. ¿Qué aprendiste sobre Churchill que tal vez la mayoría de las personas no sabrían porque no han leído tu libro pero ciertamente no han estudiado lo suficiente sobre esta forma de líder?

Gretchen: ¿Por dónde empiezo? Quiero decir que la cuestión de Churchill es que, la forma en que escribí estas biografías es sobre el problema, el problema de la biografía, que es que no puede haber una cuenta definitiva de una vida. Siempre hay múltiples formas de interpretación y siempre puedes crear: puedo guiarte en cualquier dirección como biógrafo al darte ciertos hechos y resaltar cierta información a expensas de otros hechos porque no puedo incluir todos los hechos en mi cuenta o Sería infinitamente largo. Y por eso te digo ciertas cosas y no otras. Entonces está el heroico Churchill y luego está todo lo contrario Churchill: ambos son ciertos. Y eso es lo que obtuvieron mis biografías. Se llama Cuarenta maneras de mirar a Winston Churchill. ¿Cómo podemos verlo de 40 maneras diferentes?
Michael: Esa es una idea realmente genial porque la gente no tiene razón unidimensional. Tenemos muchas facetas diferentes que tenemos y me gusta redondear un par de cosas por ti y ver

cómo rebotas o reflexionas sobre él. A menudo, cuando les preguntamos a las personas qué quieren, esto es correcto en su investigación y sus escritos, dicen "Quiero ser feliz". Y para mí generalmente hay una pausa y esa pausa para mí es como si realmente eso es lo que queremos. Y la búsqueda de la felicidad es ciertamente importante. Pero hay mucho más al igual que Winston Churchill, hay mucho más para JFK, mucho más para ti y para mí y para mi vida, no solo una faceta, no solo una emoción. Entonces, ¿cómo luchas con esa pieza?

Gretchen: Bueno, una de las formas en que me parece útil pensar en la felicidad, en primer lugar, nunca defino la felicidad porque puedes volverte loco. Comencé en derecho y pasé un semestre entero discutiendo sobre la definición de contrato. Y hay algo así como 15 o 17 definiciones de felicidad para que puedas pasar mucho tiempo discutiendo sobre paz, satisfacción, satisfacción, propósito. Entonces hay toda esa pregunta de definición, así que solo digo, llámalo felicidad. Me gustó la soltura y luego, porque tienes razón, puede ser algo así como lo que está sucediendo aquí, de qué estamos hablando realmente cuando decimos que queremos ser más felices. Por lo tanto, me resulta útil pensarlo como en cuatro pasos.

Entonces, para ser feliz, para tener una vida más feliz, uno debe pensar en sentirse bien y, por lo tanto, desea sentirse bien. Quieres tener amor, quieres tener entusiasmo, quieres que se cumpla tu curiosidad. Desea tener desafíos que pueda enfrentar. Entonces quieres sentirte bien. Pero entonces también quieres pensar en sentirte mal. Quiero decir, si te sientes mal, ¿dónde sientes ira, resentimiento, culpa y quieres sentirte menos mal porque a menudo estas emociones negativas son señales importantes de por qué necesitas cambiar?

Sabes que si te sientes culpable por algo, tal vez sea porque de alguna manera no estás cumpliendo con tus valores, por lo que la culpa es una señal importante.
Entonces se siente bien, se siente mal, eso es algo obvio, luego hay sentimientos correctos. Y sentirse bien es un poco más complicado porque a veces las cosas que hacemos para sentirnos bien no son cosas que nos hacen sentir bien porque estamos haciendo cosas para estar a la altura de nuestros valores, aunque en realidad no lo hacemos. No nos hagas felices. La felicidad no siempre nos hace sentir felices.
La felicidad no siempre nos hace sentir felices.

Siempre pienso en esto cuando un amigo me decía: "No entiendo por qué voy al hospital a visitar a mi padre". Quiero decir que fue un gran idiota para mí toda mi infancia. Mis dos hermanos se negaron a verlo. Sigue siendo un imbécil tan grande como siempre lo ha sido y, sin embargo, sigo yendo a visitarlo y me da miedo. Odio cada minuto que paso junto a su cama "y luego miro hacia atrás y luego me voy

Michael: Mejor conexión y mejor expresión auténtica. Así que creo que hay una cuestión de género porque la caja de arena es muy diferente para nosotros y esa fue mi primera parte de esa pregunta: ¿cómo piensas en lo malo y lo bueno, que explicaste, y luego es tristeza? necesariamente malo? Creo que es difícil. Realmente es así y no me refiero a la tristeza crónica. Pero como cuando alguien muere o algo muere. Y esto es un pensamiento elevado para mí, como si quisiera estar triste porque también entiendo que esto es una muerte natural. ¿Por qué estoy triste? ¿Es esto como un sentimiento egoísta de que estoy triste porque ya no están en mi vida? Bueno, esperen un minuto, ellos viven la buena vida. Esto es en realidad esta culpa disfrazada de tristeza. Así que no quiero ser demasiado pesado y demasiado oscuro, pero si vamos a hablar sobre la luz de la felicidad, creo que también es importante entender cómo lidiamos con las emociones difíciles.

Gretchen: Bueno, creo que tienen mucho que enseñarnos porque sí, tienes razón. Como cuando sientes esa emoción puedes decir qué estoy sintiendo y por qué lo estoy sintiendo. Creo que están destinados a ayudarnos a guiarnos a menudo. Quiero decir que la pena por la pérdida de alguien no es instructiva en la forma en que la ira es instructiva o el resentimiento es instructivo o la culpa es instructiva porque ¿por qué te sientes culpable? ¿Estás haciendo algo que sabes que no deberías estar haciendo?

Michael: bien.

Gretchen: Si te sientes resentido, ¿alguien se está aprovechando de ti? Quizás necesites arreglar eso. Si te sientes solo, la soledad es una emoción terrible. Tal vez eso te ayude a conectarte con la gente porque eres como si no quisiera sentarme en casa. Necesito conocer gente y eso será una emoción muy útil o sabes que estoy realmente aburrido. Sí, ya sabes, creo que voy a tomar la guitarra y practicar porque no tengo nada más que hacer. Así que sí, creo que practicar la guitarra suena divertido. Sí, entonces estas emociones negativas pueden ser muy útiles.

Michael: Sí, claro. De acuerdo, genial. Y luego nos enseñan durante tanto tiempo a no sentirlos y ciertamente no son apropiados en ciertos contextos. Y luego, cuando los silenciamos, lo que ese silenciamiento finalmente hace para mí, creo que para fortalecer la posición en la que estás es que no nos ayuda a comprender cómo cambiar y expresar y aliviar esas otras emociones más difíciles para que podamos ser libre de sentirse feliz

Gretchen: Eso es. Ese es un muy buen punto. Nunca lo había pensado realmente, cierto. Si se adormece, no está obteniendo el valor de señalización que se supone que debe proporcionar la emoción. Entonces, no está arreglando nada en su vida y no está avanzando dada esa información de usted mismo.
Michael: si claro. Y luego me encantaría que abandones este principio. Sabes que esto es genial, Gretchen, estamos saltando directamente a las malezas, así que hay mucho más que entender sobre cómo has llegado hasta aquí y lo que has entendido profundamente aquí.
Pero mi segunda pregunta es si creo que tiene más matices y texturas, que es posible vivir una vida libre de la carga de emociones difíciles y si es así, lo que creo que es, cuáles son las estrategias para ayudar a las personas a ser más libre y ser más abierto?

Gretchen: La pregunta es si es posible vivir. No creo que lo sea. Quiero decir, ¿puedes tener una vida en la que nadie muera, donde nadie vaya al hospital, o que nadie sea despedido, donde las cosas no sucedan en las noticias? No lo sé. Puedes renunciar al apego y no preocuparte.

Michael: Permíteme que intensifique la palabra que creo que no se enfatizó lo suficiente, que está "cargada", cargada de emociones difíciles. Y eso es, pero esa es la parte difícil de la vida, es que siento cosas, y me siento abrumado por ellas, y no sé cómo liberarlas, moverme, soltarlas, pensar en ello. Y entonces me siento agobiado por la pesadez. Entonces, ¿cuáles son las estrategias para ayudar a las personas, y tal vez aquí es donde entra en juego su marco, pero cuáles son las estrategias para ayudar a las personas a disfrutar y experimentar más felicidad?

Gretchen: Bueno, una de las cosas que creo que es muy cierta es que no hay una solución mágica para todos para todos porque todos somos diferentes: todos tenemos intereses muy diferentes, valores diferentes y temperamentos diferentes. Por lo tanto, no puede ser como "Si todos pasáramos media hora escuchando música, seríamos más felices". Creo que cada uno de nosotros tiene que decidir cuál sería nuestro propio proyecto de felicidad porque cada uno de nosotros necesita una reparación diferente y también lo que nos brinda felicidad es diferente. Entonces, para una persona, podría estar conectado con animales sería una gran fuente de alegría, por lo que van a ser voluntarios en un refugio de animales y van a criar gatitos. Conozco a alguien como este que constantemente me muestra imágenes de estos gatitos divertidos que ella fomenta; eso no me daría felicidad, no podría hacerlo, pero para ella es algo en lo que tiene la atmósfera de crecimiento. Está ayudando a otras criaturas, se está conectando con personas que comparten sus valores. Es un tremendo motor de felicidad.

Si sientes que quieres ser más feliz o te sientes agobiado por las emociones negativas, ¿qué podrías hacer mañana? ¿Qué harías realmente físicamente, concretamente mañana, que podría abordar eso?

Creo que una de las cosas de mi enfoque es que es muy concreto. Realmente no pienso mucho en el resumen acerca de cómo viviría una persona sin agobiar las emociones negativas. Eso es algo para mí que es difícil de pensar porque es muy trascendente. Así que creo que me gustaría mucho más si sientes que quieres ser más feliz o si te sientes agobiado por las emociones negativas, ¿qué puedes hacer mañana? ¿Qué harías físicamente, concretamente mañana para abordar eso? Así que lo llevo realmente a lo muy concreto y casi como visual es como si te vieras haciendo algo diferente. No es muy interno, no está en tu cabeza, es lo que estás haciendo porque siento que algo es más fácil de controlar.

Michael: me encanta Sí, claro. Enséñanos acerca de los principios básicos y el marco de cuatro tendencias que has cultivado aquí.
Gretchen: Entonces, el marco de las cuatro tendencias surgió de mi estudio de los hábitos. Así que he estado escribiendo e investigando la felicidad durante mucho tiempo y comencé a notar muchas veces que las personas sabían qué los haría más felices, pero simplemente tenían problemas para seguir adelante. Dirían que sé que sería más feliz si dejara de consumir azúcar o si leyera más o trabajara en mi novela o me durmiera a tiempo o lo que fuera, ejercicio, pero no lo estoy haciendo. Y entonces me interesé mucho en cómo los hábitos desempeñan este papel tan importante en una vida feliz. Y luego me interesé, bueno, ¿por qué las personas no pueden formar hábitos cuando quieren? Entonces identifiqué 21 estrategias que las personas pueden usar para crear o romper hábitos, y ese fue mi libro Better Than Before.
Pero una de las cosas con las que me topé cuando intentaba comprender los hábitos es este marco de cuatro tendencias. Divido el mundo en cuatro categorías: dicen que hay dos tipos de personas, el tipo de personas a las que les gusta dividir a las personas en dos tipos y las que no, y esto tenía cierta relevancia para los hábitos, pero en realidad es mucho más grande que hábitos porque su tendencia afectará la forma más efectiva de formar hábitos, pero también afectará muchas formas en que toma decisiones o se relaciona con las personas de maneras que no están relacionadas con hábitos que son como otras partes de su vida. Ahora tengo un cuestionario en línea si la gente quiere hacer un cuestionario.

Y como un millón de personas han respondido este cuestionario, no literalmente, pero en su mayoría todos dan una breve descripción y la mayoría de las personas pueden decir que son solo de esta breve descripción, y quiero escuchar lo que eres.

Esto tiene que ver con cómo responde a las expectativas: expectativas externas como una fecha límite de trabajo o una solicitud de un amigo y expectativas internas, su propio deseo de mantener una resolución de Año Nuevo, su propio deseo de volver a practicar el francés. Así que hay defensores, interrogadores, obligadores y rebeldes.

Las cuatro tendencias

1) Los defensores satisfacen fácilmente las expectativas externas e internas. Cumplen con el plazo de trabajo, mantienen la resolución de Año Nuevo sin mucho alboroto. Quieren saber qué esperan otras personas de ellos, pero sus expectativas para ellos mismos son igual de importantes.

2) Interlocutores: Luego están los interlocutores: los interlocutores cuestionan todas las expectativas; harán algo si creen que tiene sentido. Así que hacen que todo sea una expectativa interna si algo cumple con su estándar, son como "sí, eso tiene sentido", lo harán. Si no cumple con su estándar, resistirán y típicamente resistirán cualquier cosa que consideren arbitraria o ineficiente o injustificada.

3) Obligantes: Luego hay un obligado, los obligadores satisfacen fácilmente las expectativas externas pero luchan por cumplir las expectativas internas. Y tuve una idea de esta tendencia cuando un amigo mío dijo: "Lo extraño de mí es que sé que sería más feliz si me ejercitara y cuando estaba en la escuela secundaria estaba en el equipo de atletismo y nunca me perdí la práctica de atletismo". . Entonces, ¿por qué no puedo ir a correr ahora? Ahora lo sé, ella es una obligada. Cuando tenía un equipo y un entrenador esperándola, podía ir, no hay problema. Cuando solo intentaba ir sola, luchaba.

4) Rebeldes: Y finalmente los rebeldes resisten todas las expectativas, externas e internas, quieren hacer lo que quieren hacer, a su manera, en su propio tiempo. Y si les pides o les dices que hagan algo, es muy probable que se resistan. Por lo general, ni siquiera quieren decirse qué hacer: no se inscribirán en una clase de yoga a las 10 am el sábado porque dicen: "No sé qué voy a hacer el sábado y solo el hecho de que alguien espere que me presente a las 10am me va a molestar ".

Entonces esas son las cuatro tendencias. Entonces surge mucho con los hábitos y durante toda nuestra vida.
Escuche el podcast completo para escuchar a Gretchen y Michael discutir:

• ¿Por qué las emociones negativas pueden ser útiles?
• Cómo define Gretchen la felicidad
• El marco de las cuatro tendencias y cómo las personas responden de manera diferente a las expectativas.
• y más…

Andrew Greatrex
Phone: 786-253-7703
Email: AndyG@ithoughtleader.com
www.optimistichousehold.com

INTERNATIONAL THOUGHTLEADER NETWORK