El chico de la felicidad: ¿te sientes fuera de control?

By Shawn Achor | July 25, 2013 | https://www.success.com/the-happiness-guy-feeling-out-of-control/#sthash.qWU8HFf0.dpuf

Si hay algo que seguramente causará infelicidad, es la sensación de que no tenemos control sobre las cosas que nos rodean. Si todo está fuera de nuestras manos, ¿qué sentido tiene trabajar en un trabajo en particular, estar en una relación o ... levantarse de la cama?

Los estudios muestran que las personas con un mayor sentido de control en el trabajo tienen más probabilidades de tener satisfacción laboral y familiar. También son mejores en sus trabajos, revela la investigación. Incluso la esperanza de vida puede mejorar, según un estudio de 1977, que mostró que los residentes mayores de hogares de ancianos tienden a vivir más tiempo cuando son responsables de las tareas diarias, como el cuidado de sus propias plantas de interior.

¿No te sientes particularmente influyente en tu propio mundo? Empieza pequeño. Considere el ejemplo de Zorro: antes de que el hombre enmascarado pudiera convertirse en un héroe de capa y espada, según la leyenda, un mentor le enseñó a pelear con la espada dentro de un pequeño círculo dibujado en la arena. Una vez que dominó la defensa personal dentro de este pequeño trozo de tierra, expandió sus habilidades y se convirtió en una dinamo.

Intenta crear tu propio círculo del Zorro. ¿Se está acumulando trabajo, no importa lo que hagas? Comience por mantener ordenada la mitad de su escritorio al principio. Pronto toda la pila estará bajo control, lo que le facilitará ponerse al día con todas sus tareas.

¿Cuáles son algunas otras áreas en la vida que podría mejorar al comenzar con un enfoque más limitado?

Shawn Achor es un investigador entrenado en Harvard y el autor más vendido de The Happiness Advantage y Before Happiness. Obtenga una dosis diaria de felicidad en la página de Facebook de Shawn.

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

INTERNATIONAL THOUGHTLEADER NETWORK