

Client carozuleta | Audio N° 1 | CZ_CUVE_EP_Perma_v2 [00:05:10]

[00:00:00] [Carolina Zuleta]: Hola y bienvenidas a “*Crea Una Vida Extraordinaria*”. Soy Carolina Zuleta y hoy quiero que hablemos de cómo tener una vida plena.

[Música]

[00:00:24] [Carolina Zuleta]: Entre muchas de las cosas que he estudiado, una de las materias que me ha interesado muchísimo es la psicología positiva. Por muchos años hemos tenido la psicología tradicional, que ha ayudado a miles, millones de personas que tienen una enfermedad, que tienen un trastorno, que están pasando por un momento difícil, a tener una vida normal. La psicología positiva nació como una respuesta a: “*¿qué pasa con las personas que tenemos una vida normal y queremos maximizar nuestro potencial?*”. Entonces se encarga de estudiar: cómo podemos vivir una vida plena, alcanzar las cosas más grandes que nos proponemos y que queremos. En muchas investigaciones de psicología positiva, han descubierto que hay cinco elementos que hacen que tengamos una vida plena. El primer elemento son las emociones positivas.

[Música]

[00:01:13] [Carolina Zuleta]: Si han visto mis vídeos, yo les ha hablado que las emociones negativas, o yo las llamo incómodas, como la tristeza, la rabia y el dolor, son parte de la experiencia humana. Pero lo que dice la psicología positiva es que cuando hay más emociones positivas que negativas, entonces uno está sintiendo más plenitud. Es decir, cuando uno pasa más parte de su tiempo agradeciendo, apreciando, ofreciendo amor, entonces uno tiene una vida más plena que si uno pasa criticando, odiando, con rencores y rabia. Entonces el primer elemento es tener más emociones positivas que negativas.

[Música]

[00:01:54] [Carolina Zuleta]: El segundo elemento es, lo que llaman en psicología positiva, “*flow*”, que son esos momentos donde se nos pierde el tiempo. Ellos dicen que supremamente importante tener actividades en la vida donde cuando uno está enfocado haciendo, algo le gusta tanto y lo reta un poquito, lo hace pensar y de un momento a otro pasa una hora, dos horas, tres horas y sales de esa experiencia y te das cuenta que estuviste 100% presente en ese momento. La psicología positiva dice que es supremamente importante tener momentos de *flow*, para poder tener una vida plena.

[Música]

[00:02:29] [Carolina Zuleta]: La tercera categoría es tener algo en nuestra vida que le dé sentido. Para algunas personas eso puede ser la religión o su relación con Dios o con un ser supremo, para otras personas eso puede ser su carrera profesional, querer alcanzar algo y hacer tener un impacto en la sociedad, para otras personas puede ser su familia. Pero, básicamente es tener una razón que es más grande que tú mismo, por la cual estás vivo, algo que le dé sentido y propósito a tu vida.

[Música]

[00:03:02] [Carolina Zuleta]: El cuarto elemento es tener logros. En la psicología positiva promueven que tengamos metas y alcancemos esas metas, porque el momento que no tiene ese logro, uno reafirma a sí mismo que uno sí puede, uno se da cuenta de la fortaleza interior que tiene, de las capacidades que tiene. Entonces por eso, para tener una vida plena, la psicología positiva dice: *“debes tener logros y alcanzarlos, metas y alcanzarlas”*.

[Música]

[00:03:30] [Carolina Zuleta]: El quinto elemento es tener relaciones positivas. Dentro del mundo la psicología positiva, eso significa que tú tienes buenas relaciones con las personas a tu alrededor, es decir, hay buena comunicación, hay un sentido de que puedes confiar en ellos y que ellos confían en ti, hay conexión, amor. No significa tener unas relaciones como de cuentos de hadas, pero sí sentirte que tienes un grupo de apoyo, unas personas que están contigo en las buenas y en las malas. Así que ahí están los cinco elementos de la psicología positiva para tener una vida plena: emociones positivas más que las negativas, algo que le dé sentido a tu vida, momentos de *flow*, logros y relaciones positivas.

[Música]

[00:04:16] [Carolina Zuleta]: Y ahora me encantaría saber de ti: ¿qué tienes en este momento en tu vida, que te permite tener una vida plena? O de pronto, ¿cuál de estas categorías te está haciendo falta para sentir aún más plenitud? Y si esto es un tema que te interesa, estás en la búsqueda de tener una vida plena, quiero invitarte a que te unas a mi Comunidad de Mujeres Extraordinarias. Cada semana estamos estudiando y explorando cómo podemos maximizar nuestra vida, cómo podemos encontrar esos momentos de *flow*, alcanzar esos logros, qué le da sentido a nuestra vida. Así que ve ya mismo a mi página web www.carolinazuleta.com y suscríbete a mi comunidad. Y recuerda: tienes sólo una vida y es ésta, ¿qué vas a hacer con ella? **END**

--END OF AUDIO--

--END OF ALL AUDIO--