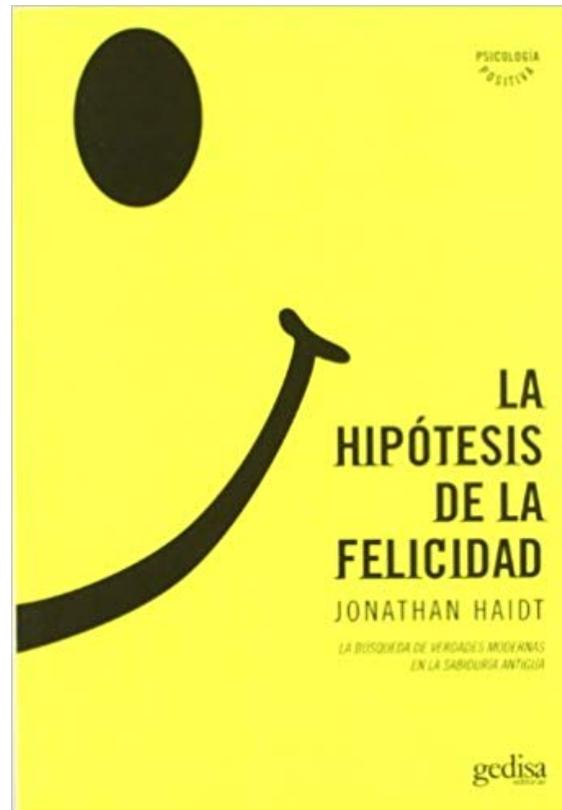


## RESUMEN DEL LIBRO

- ▶ La hipótesis de la felicidad. Jonathan Haidt



## PROPÓSITO DEL AUTOR

- ▶ La hipótesis de la felicidad

Quería escribir acerca de cómo los seres humanos podemos encontrar la felicidad y el sentido de la vida. Revisaré la hipótesis de la felicidad una vez más.

## CONTENIDO

### ▶ La adversidad necesaria

\*Necesitamos la adversidad, los reveses, quizá incluso el trauma justo para alcanzar niveles más elevados de fuerza, satisfacción y desarrollo personal. La adversidad nos fuerza a detener la aceleración de nuestra vida, permitiéndonos advertir qué caminos podemos elegir y pensar hacia dónde queremos dirigirnos realmente.

\*\*“Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el coraje para cambiar las cosas que sí puedo, y la sabiduría para conocer la diferencia”.



## CONTENIDO

### ▶ Las relaciones

\*Son una clave de la felicidad. Las buenas relaciones hacen a las personas felices, y las personas felices tienen más y mejores relaciones que las personas infelices.

\*\*La reciprocidad. “Esta es la suma del deber. No hagas a los demás lo que te causaría dolor si te lo hicieran a ti”. Mahabharata. Los humanos somos criaturas sociales, y la reciprocidad, como el amor, nos conecta con los otros.



## CONTENIDO

### ► Fluir

Es el estado de total inmersión en una tarea que es desafiante y que está íntimamente ligada a las habilidades de cada uno. Se percibe como un movimiento realizado sin esfuerzo: el fluir sucede y uno se deja llevar por ese movimiento. Cuando entramos en el estado del fluir, el trabajo duro se hace sin esfuerzo, y queremos seguir esforzándonos, puliendo nuestras habilidades, usando nuestras fuerzas. Las claves del fluir son: hay un desafío claro que requiere completamente nuestra atención; tenemos la habilidad para concertar el encuentro con el desafío; y obtenemos información sobre cómo nos va en cada paso.



## CONTENIDO

### ▶ La trascendencia

Todas las religiones tienen lugares (templos, santuarios, árboles sagrados) momentos (días santos, salida del sol, solsticios) y actividades (rezar, danzas especiales) que permiten al hombre el contacto y la comunicación con algo puro y del otro mundo. El moderno mundo occidental es la primera cultura de la historia humana que ha conseguido despojar nuestro tiempo y nuestro espacio de cualquier elemento sagrado, produciendo un mundo completamente práctico, eficiente y profano.



## CONTENIDO

### ► Una vida buena

Una vida buena es aquella que nos permite desarrollar nuestras fuerzas, realizar nuestro potencial y convertirnos en aquello en que por naturaleza debemos convertirnos. Lo dijo Tolstói: “Uno puede vivir magníficamente si sabe a qué se va a dedicar y cómo amar; todo consiste en trabajar para la persona que uno ama y amar el trabajo que uno desarrolla”.



## CONCLUSIÓN

### ► El arte de vivir

La felicidad no es algo que se pueda obtener, encontrar o alcanzar directamente. Hemos de crear las condiciones adecuadas y luego esperar. Como la planta necesita sol, agua y buena tierra para prosperar, las personas necesitamos: amor, trabajo y una conexión con algo más grande que nosotros mismos. Si tenemos éxito en la tarea de fabricar artesanalmente nuestras vidas buscando esta coherencia, la felicidad y el significado acabarán por emerger.

