



# Un Repaso a la vida

LA FELICIDAD NO ES UN SENTIMIENTO, SINO UN ESTADO DE ÁNIMO.

**Formato:** Conferencia Motivacional

**Duración:** 2 horas.

**Día:** A concretar.

**Lugar:** A concretar.

**Propietario:** Lluís Serra.

**Expediente:** 330.019.

**Acción:** 0303.

**Grupo:** 0000.

Pensamiento Disruptivo Estratégico  
Paseo Pablo Sarasate, 38 - 1<sup>a</sup> Planta - Oficina 10  
31001 Pamplona (Comunidad Foral de Navarra)  
Telf: 660 28 44 38 - 948 43 97 32

[info@lluiserra.com](mailto:info@lluiserra.com)

[www.lluiserra.com](http://www.lluiserra.com)



## Introducción

Nuestra sociedad está experimentando cambios acelerados que nos hacen cuestionarnos nuestra realidad y responsabilidad en ella. A menudo buscamos culpables externos sin reflexionar sobre qué podemos cambiar en nosotros mismos para mejorar nuestra vida. El mundo avanza rápidamente, y debemos evolucionar con él para **vivir el momento** y no quedarnos atrás.

Todo cambio empieza con una gran pregunta:

### **¿Somos realmente felices?**

El objetivo de esta conferencia es inspirar a los asistentes a reflexionar sobre su vida y descubrir que el cambio es posible. Utilizando tres pilares clave: **QUERER, DECIDIR y HACER**, se desarrolla una metodología que ayuda a cuestionar nuestra actitud frente a la vida, la familia y el trabajo. A través de esta conferencia, se busca generar la motivación necesaria para tomar acción y alcanzar un nivel de felicidad mayor.

Este proyecto de motivación nació a finales de 2012 tras un análisis de la situación actual desde una perspectiva optimista y con la firme convicción de que la falta de motivación es uno de los principales obstáculos en el crecimiento personal.

### **¿Cómo estamos? ¿Qué hacer? ¿Por qué debemos hacerlo? ¿Cómo debemos hacerlo?**

Estas cuatro preguntas estructuran el contenido de la conferencia, proporcionando una guía clara y reflexiva para los asistentes.

A través de mis experiencias en cursos y ponencias, he observado que los espectadores se quedan con una sensación renovada de optimismo, positivismo y pasión, lo que me ha impulsado a compartir este mensaje y ayudar a muchas personas a encontrar las claves para ser más felices.

## Contenidos de la jornada

### ¿Cómo estamos actualmente?

El objetivo de esta primera parte es analizar el concepto de crisis y su impacto en nuestra vida. La crisis genera **angustia, ansiedad y miedo**, factores que pueden derivar en estrés y afectar nuestra **calidad de vida**. A diario, recibimos información negativa que influye en nuestra mentalidad y nos impide avanzar.

El primer paso para el cambio es la reflexión. Nos hacemos la pregunta clave: ¿Somos felices?. Seguramente sí, pero ¿podemos serlo más?. La jornada busca abrir los ojos de los asistentes y demostrar que es posible mejorar nuestra realidad con pequeños cambios sencillos pero significativos.

Los pilares del cambio:

- **Querer:** Reconocer la necesidad de cambio.
  - **Decidir:** Tomar acción con determinación.
  - **Hacer:** Implementar cambios concretos en nuestra vida.
- 

## ¿Qué podemos hacer?

El segundo bloque se centra en cómo podemos mejorar nuestra vida trabajando en cuatro ingredientes esenciales:

- **Sueños:** Convertir nuestras aspiraciones en metas reales.
- **Actitud:** Adoptar una mentalidad positiva y proactiva.
- **Compromiso:** Disciplinarnos para alcanzar nuestros objetivos.
- **Pasión:** Invertir esfuerzo y perseverancia en lo que realmente nos motiva.

Cuando estos elementos se combinan, obtenemos una recompensa invaluable: **conocimiento y experiencia**, que a su vez generan **confianza y satisfacción** personal. Esto se traduce en emociones positivas que transforman nuestra realidad.

## ¿Por qué lo debemos hacer?

La respuesta a esta pregunta es simple: por nosotros mismos.

Nuestra vida se puede visualizar como tres cajas fundamentales:

- **Caja personal:** Nuestra relación con nosotros mismos.
- **Caja familiar:** Nuestras interacciones y vínculos familiares.
- **Caja profesional:** Nuestra evolución en el ámbito laboral.

Para mejorar en estos tres aspectos, debemos trabajar desde nuestra propia percepción y autoconocimiento. La clave está en potenciar nuestros sentidos (vista, oído, olfato, tacto y gusto), ya que ellos nos conectan con la realidad.

Cuando logramos equilibrar estas tres dimensiones de nuestra vida, alcanzamos una sensación de bienestar que impacta de manera positiva en todas nuestras interacciones.

## ¿Cómo lo debemos hacer?

**La felicidad no es un sentimiento, sino un estado de ánimo que depende de nuestra manera de pensar y percibir el mundo.** Nuestro cerebro es el ordenador de nuestra vida, y a veces necesitamos hacer un "reset" para reorganizar nuestras emociones y pensamientos.

Para lograrlo, debemos aprender a gestionar nuestra conciencia y subconsciencia. Mientras la conciencia almacena nuestros recuerdos, la subconsciencia guía nuestras emociones y decisiones. Si logramos reeducar nuestra mente para enfocarnos en lo positivo, conseguiremos alcanzar la felicidad de forma consciente y sostenida.



Los pilares del bienestar mental:

- **Educación emocional:** Controlar nuestra respuesta a los estímulos externos.
  - **Autoconciencia:** Reflexionar sobre nuestras experiencias y aprendizajes.
  - **Gestión del pensamiento:** Elegir qué recuerdos y emociones queremos priorizar.
- 

## Resumen global de la conferencia

1. **Diagnóstico actual:** Reflexionamos sobre nuestra situación y los desafíos que enfrentamos.
  2. **Los ingredientes del cambio:** Exploramos los valores fundamentales que nos ayudarán a mejorar.
  3. **Importancia del bienestar personal:** Nos enfocamos en cómo potenciar nuestras relaciones personales y profesionales.
  4. **El papel de la mente:** Descubrimos cómo gestionar nuestra conciencia y subconsciencia para alcanzar la felicidad.
- 

## Conclusión

El cambio no es solo una posibilidad, sino una decisión personal que cada uno de nosotros puede tomar.

A través de esta conferencia, buscamos proporcionar herramientas y reflexiones que permitan a los asistentes transformar su manera de ver la vida y emprender el camino hacia una felicidad más plena y una mejor calidad de vida.