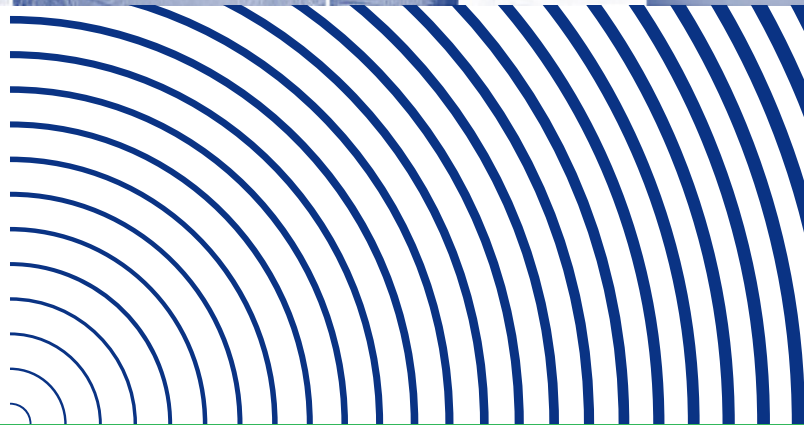




**Emprende  
UP**  
Universidad  
del Pacífico



**TALLER**

**FELICIDAD Y VIDA**

# I. DESCRIPCIÓN DEL TALLER

Cuando somos niños, en la escuela nos enseñan disciplinas como matemáticas, gramática, ciencias, idiomas ..., pero nadie nos enseña a ser felices. La vida es “un fin de semana”, pasa demasiado rápido. El viernes es cuando somos niños, felices porque llega el fin de semana e inconscientes de que va a pasar muy rápido. El sábado eres adulto, puedes hacer un montón de cosas y vas a saborear bien el día porque sabes que todavía te queda un día por delante. Pero el domingo llega pronto y ahí eres anciano, sabes que se está acabando el fin de semana, te gustaría volver atrás pero no puedes. Además, estás cansado y te apetece salir menos, necesitas quedarte en casa. Es por eso que debemos aprender a ser más felices cuanto antes, para que no se nos escape esta vida sin haberlo podido ser.

Este taller está concebido precisamente para eso, para enseñarte lo que nadie te enseña, a ser más feliz, afrontar la vida de otra manera y poco a poco encontrar sentido a todo lo que hacemos.

# II. OBJETIVO DEL TALLER

1. Aprender a ser más felices
2. Encontrar tu mejor camino
3. Disfrutar una vida plena

**Beneficios del taller para el participante.**

1. Podrás por fin saber cuál es tu mejor camino
2. Distinguir lo importante en la vida
3. Ser consciente de la importancia del tiempo y cómo manejarlo
4. Mejorar enormemente la relación con las personas y con todo lo que te rodea
5. Conectar con la Energía Suprema para que todo vaya a tu favor



# III. CONTENIDO

## UNIDAD DIDACTICA I

- Despertemos
- ¿Por qué no somos felices?
- Los miedos
- Cómo funcionan los pensamientos
- La meditación
- Creatividad vs Competitividad

## UNIDAD DIDACTICA II

- Libera tu creatividad y practica
- Los errores y fracasos
- Las señales
- No aferrarse. El desapego
- Empoderamiento
- Salir de la zona de confort
- Por dónde empiezo
- Mindfulness
- Los objetivos

## UNIDAD DIDACTICA III

- El karma. Entenderlo y cambiarlo
- La actitud
- Aprendiendo a marcar dirección
- Mejora tus resultados
- Ley de la Atracción
- ¿Por qué no lo consigo? ¿Por qué desisto?
- Test de la Felicidad





## UNIDAD DIDACTICA IV

- Aprender a valorar el tiempo. El tiempo es vida
- Proactividad
- Roles vitales y equilibrio
- Aprendiendo a priorizar
- Vida organizada
- Rebaja el estrés
- Las tareas
- Las reuniones
- Las notas
- Toma acción

## UNIDAD DIDACTICA V

- Nuestra relación con el mundo
- Las percepciones
- Trucos para una vida plena
- Minimizar el ego
- Utiliza los pensamientos a tu favor
- Cómo hacer que funcione
- La gestión de los pensamientos negativos
- Aprendiendo a ser positivo
- Las energías

## UNIDAD DIDACTICA VI

- Flexibilidad
- Gestión de conflictos
- Aprendiendo a conectar mejor con las personas
- Entendiendo a los otros. La empatía
- En la calma está el poder
- La libertad íntima
- Aprendiendo a ser asertivos
- El feedback sin herir
- Las emociones

## IV. METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA

### Carácter de las sesiones

Las sesiones combinan enseñanzas muy profundas con dinámicas que refuercen esos conceptos. Estas enseñanzas se complementan con anécdotas y experiencia del capacitador para que lo aprendido se aplique a nuestro día a día. Desde el principio hasta el final el alumno adquiere el hábito de meditar, sentir y compartir con sus compañeros. Esa es la mejor manera de experimentar por sí mismo cómo todo va teniendo un sentido en su vida.

En mi metodología de enseñanza no juzgo a las personas. Prefiero tener la empatía suficiente como para entender a las personas, sin juzgarlas, y construir sobre sus puntos positivos. Esto el alumno lo valora mucho ya que hoy día las personas nos sentimos permanentemente juzgadas. Cuando alguien nos enseña sobre la base del amor y de no juzgar, aprendemos mucho más fácilmente.

### Requerimientos por parte del facilitador a los participantes

Actitud positiva, mente abierta, respeto a los compañeros y ganas de aprender a ser más felices.

## V. BIBLIOGRAFÍA Y OTRAS REFERENCIAS RECOMENDADAS

Lista de la bibliografía utilizada para el taller:

- Sé Feliz Gratis – Javier Benítez
- Multiplica tu Felicidad – Javier Benítez
- El poder del ahora – Eckart Tolle
- El poder de la intención – Wayne Dyer
- Tres palabras mágicas - Uell Stanley Andersen
- El secreto de secretos - Uell Stanley Andersen
- La magia de tu mente - Uell Stanley Andersen
- Éxito cibernético - Uell Stanley Andersen
- El poder más grande del Universo - Uell Stanley Andersen
- Zen en el arte del tiro con Arco – Eugen Errigel
- El poder está dentro de ti – Luis L Hay



- Los mensajes de los sabios – Brian Weiss
- Muchas vidas muchos maestros - Brian Weiss
- Meditación: El logro de la paz interior y tranquilidad en su vida - Brian Weiss
- Eliminar el estrés, buscar la paz interior – Brian Weiss
- Estrés, cómo aprender a superarlo – Antonio Cano
- El arte de la compasión – Dalai Lama
- Estrés, 103 recetas para una vida libre de estrés – Edwin Riley
- Atención Plena – Gabriel Shaw
- Ocurren los milagros – Mary Kay
- Los líderes comen al final – Simon Sinek
- De sueños imposibles a milagros predecibles – Raimon Samsó
- Coaching para Milagros – Raimon Samsó
- Cómo dejé de ser un idiota -Jil Van Eyle
- El monje que vendió su Ferrari - Robin S. Sharma
- Ecología para Dummies” - Felix Torán
- Grow rich with peace of mind - Napoleon Hill
- Love is letting go of fear - Gerald Jampolsky
- The Power of positive thinking – Normant Vicent Peale



- Ser feliz en Alaska – Rafael Santandreu
- Las técnicas del pensamiento positivo - D. R. Steevens, Christian H. Godefroy
- El Milagro de la dinámica mental - Joseph Murphy
- A course of miracles – Helen Schucman
- Las trampas del deseo - Dan Ariely
- El arte de la guerra - Sun Tzu
- Milagros que se cumplen - William Thomas Tucker

## VI. DATOS DE FACILITADOR



### JAVIER BENÍTEZ CAMPOS

Máster en Dirección de Empresas, IE Business School. Presidente de BNI Conecta en Perú. Autor del libro “Sé Feliz Gratis”.

Licenciado en Ciencias Económicas y Empresariales por la Universidad Complutense de Madrid, MBA por el Instituto de Empresa de Madrid y Licenciado en Derecho por la UNED.

Por todo ello le resultó fácil incorporarse al mundo laboral. Sin embargo, todavía joven, descubre que para seguir aprendiendo debería residir en algún país extranjero así que se marcha a vivir a Chile, donde empieza a abrir su mente y a despertar espiritualmente. A partir de entonces toma la decisión de ser libre, abandona la Corporación donde trabajaba y comienza un camino emprendedor que le pone de manifiesto el poder de la mente en cualquier persona.

Actualmente es emprendedor, empresario e inversor en diferentes proyectos ligados a la Construcción, Capacitación, Tecnología y Relaciones Humanas. Socio Director de Gamelearn en Perú, Coach, Director de BNI Conecta y autor del libro “Sé Feliz Gratis”.

A lo largo de muchos años ha ayudado y sigue ayudando a un gran número de hombres y mujeres como coach personal y profesional.



Universidad del Pacífico  
Jr. Sánchez Cerro 2050, Jesús María  
(+51 1) 219-0100 anexos 2119 o 2524

[emprendeup.pe](http://emprendeup.pe)