

¿Qué es la Felicidad desde NEUROCODEX?

Tumbaco, en el nacimiento mismo del 2022.

“Convierte lo que te pesa en tu PESA (Pensamientos, Emociones, Sentimientos y Acciones) de entrenarte para la vida, a fin de que SEPAs vivir plena, armónica y saludablemente con ella”

“La felicidad no es un fin, es un camino”

Proverbios NEUROCODEX.

Desde la perspectiva epistémico-metodológica de NEUROCODEX (NEUROCODificación de la EXperiencia humana) definimos la FELICIDAD (con mayúsculas) como la posibilidad de agradecer y disfrutar con gozo sostenido el vivir plenaMENTE, es decir satisfecho con el esfuerzo realizado para sobrevivir, convivir y vivir con prosperidad, productividad, salud, bienestar, longevidad y armonía. Se trata del uso de la Energía Vital (Leibniz la llamó ímpetu; nosotros, esfuerzo) en función de propósitos y legados diseñados con flexibilidad y ajuste a las circunstancias y momentos del vivir.

Al tratarse de una variable escalar podemos utilizar un registro flexible sobre sus movimientos a lo largo del tiempo, incluso promediar y evaluarla diacrónicamente, llegando a elaborar una curva de su comportamiento a lo largo de la experiencias que vayamos viviendo en diferentes momentos de nuestra vida. Su característica fundamental es el nivel de

satisfacción experimentado por los esfuerzos realizados, su agradecimiento y celebración progresiva, mediante un modo de vivir MeDiCo (Mejoramiento Dinámico Continuo); es por ello que podemos llevar un registro e ir tomando decisiones en función de los progresos, de la misma manera que un empresario lleva el registro de la productividad en su empresa.

Para lograrlo, nos inspiramos en el Modelo Estándar del Diseño Humano (MEDH), modelo teórico que diseñamos en los equipos NEUROCODEX para dar cuenta de nuestras posibilidades y oportunidades como especie y como individuos.

Así, y siguiendo las pistas que nos aportan tantas investigaciones y propuestas dispersas en el mundo, particularmente la PNL, la Psicología Positiva, la inteligencia Emocional, entre una enorme variedad de lo que acertadamente Claude Levy-Strauss llamó “la infinita variedad de lo mismo”, logramos conectar, articular, coordinar e integrar esos aportes para ofrecer un sistema de capacitación, comprensión y dominio de las decisiones que nos aproximan a ese estado sostenido de FELICIDAD tan anhelado por cualquier persona.

Así que, si ud cuida, mantiene y repara oportunamente sus fuentes de energía, percepciones, pensamientos, emociones, sentimientos y acciones, dirigidas a cubrir el espectro del vivir (material-energético, social, mental y espiritual), ud logrará disfrutar de la auténtica FELICIDAD y no simplemente momentos breves, pasajeros y volátiles de satisfacción o placer mientras vive.

En el Colegio NEUROCODEX nos dedicamos a enriquecer, con el seguimiento continuo de los avances que vamos incorporando, una metodología para hacer posible ese

sueño maravilloso, justo y necesario de cada uno de nosotros.

Fuentes seguras de tal pretensión son personas que podemos deducir que la mayor parte de su vida, en una escala de 0 a 10, promedian por encima de 8, tales como Mohandas Gandhi, Matthieu Ricard, Kyle Maynard, Rubén Corredor, Lorenzo Montilla, Nelson Mandela, entre otros, quienes superaron con la FELICIDAD escollos materiales, sociales, mentales y espirituales en su camino.

Conversaremos sobre este tema el próximo miércoles 12 a la 1 p.m. hora Quito, Bogotá, Nueva York, por Instagram (@dr.luisarocham) y @dr.cerostress en Facebook. Allí te espero.

RECOMENDADOS:

Dean Burnett: *El cerebro feliz*, Paidós, 2019.

Jonathan Haidt: *La hipótesis de la felicidad*, Gedisa, 2006.