



Negocios de familia

EMPRESAS DE GENERACION EN GENERACION

Manténgase de Buen Humor

Manuel Rodriguez Saldivar - deGerencia.com

[HTTP://WWW.NEGOCIOSDEFAMILIA.COM.AR/](http://www.negociosdefamilia.com.ar/)

Manténgase de Buen Humor

Debajo de una cara malhumorada puede haber una persona frustrada. Infeliz. Débil o con determinados miedos. Pero de una cosa debe de estar seguro. Usted puede ser una persona con un muy buen sentido del humor, tenga problemas o no, haya llegado usted al puerto deseado o no. Pero como la felicidad también el buen humor es un camino, todo es cuestión de querer ser la persona que se desea. Con fuerza de voluntad y unos cuantos tips usted consentirá el cambio interno favorable a mantenerse en ese estado saludable llamado buen humor.

Gracias a los amables lectores

Gracias por todos sus mails, procuro contestarlos personalmente de uno por uno, gracias eternamente por interesarse en el humilde trabajo de este servidor, créalo que lo hago con sumo placer. Todas sus opiniones son tomadas en cuenta, además los halagos son para mí la motivación mas fuerte que tengo para continuar arriba y adelante. Hay veces que por mis ocupaciones tengo que estar escribiendo de madrugada, hay veces que quiero dejar de escribir, pero me pongo a pensar y digo, “hay personas que me están esperando”, no puedo echarlas al olvido. Gracias por haberme echo uno de sus favoritos. Si estos artículos los han ayudado en algo denle gracias al Creador de todas las cosas, pues el me da la luz y las fuerzas para seguir haciéndolo.

Sea agradable

Que fuera de nosotros sin los días de pago. Ese DIA andamos con al ánimo por los cielos, nos levantamos de buen humor, parece que todo sale bien sonreímos, queremos que todos se den cuenta de nuestro estado anímico y si somos compartidos invitamos algún compañero, amigo o familiar a algún buen restaurante a comer. Pero que hay de los demás días?, no todos los días son días de pago, como hacer para mantener el buen ánimo todos los días, mas adelante se lo digo. Usted puede tomar la actitud de buen sentido del humor solo el día de quincena, pero en mi vida me he topado con otras circunstancias especiales que hacen que pueda usted cultivar el sentido del humor, porque hay que cultivarlo, regarlo como una plantita, hasta que sea parte de nuestro propio carácter, eso es posible.

Que otras cosas ayudan a mantener el buen humor

Gente que ya trae integrado el sentido del humor le ayudará en su cometido. Todas las personas que he conocido han dejado una gran huella en mí, pero las personas inolvidables son aquellas que de alguna u otra forma me han enseñado algo. Es así como el lic. Arturo Torres Muñoz, abogado de profesión, uno de tantos profesionistas que he conocido, me enseñó el don de gentes, recuerdo perfectamente que en

su oficina tenía un cuadro que decía “es agradable ser importante, pero es más importante ser agradable”, imagine usted la filosofía de este profesionalista en medio de una oficina de gobierno, es hasta para Ripley, efectivamente él es un individuo con un alto sentido del humor, tratable, amable, agradable como se leía en su cuadro, cuantas personas de estas hacen falta no solo en las oficinas de gubernamentales, sino en todos los negocios. Muchas veces encontramos en un comercio detrás del mostrador una cara con el seño fruncido, trabajando a fuerzas, sin ganas de dar el servicio, sin ninguna expectativa en la vida, es doloroso para quien cuenta con empleados de este tipo.

Entonces toparse con personas con sentido del humor hace que nosotros nos contagiemos de ese humor, porque quiero decirle que es altamente contagioso, así como el mal humor se pega, también el buen humor. Contágiese y contagie a las demás personas de cosas positivas como lo es el tema el cual estoy abordando. Pero todas las cosas que nos suceden pueden ser tomadas con humor, es como decía el personaje del actor y escritor Roberto Gómez Bolaños, “tómelo por el lado amable” que con una simpleza enorme nos daba clases de control, nos hacía divisar las pequeñas cosas de la vida como la humildad, la honestidad y el sentido del humor que no se compran con nada. Pero que es tan fácil de perder.

Intente y compruébelo ahora mismo

Deje de leer por unos minutos para que haga el siguiente ejercicio. Dirija su mirada para la persona que tenga más cercana. Búsquele la mirada y luego sonríale, lo más probable es que esa persona se sorprenda, ahora ella le va a cuestionar, usted conteste “estoy de buen humor, solo trato de ser agradable”, ahora analice la cara de la persona aludida. Este pequeño ejercicio le comprueba como se pega el buen humor y abre el campo para las buenas relaciones, para relajarse, para estar bien.

Que no se le frunza el cutis!

Esfuércese en mantener el buen humor, identifique las cosas que lo ponen de mal humor, encuentre la raíz del problema preguntándose cinco veces el porque, quizá muchas de ellas no tienen razón de ser. A mí por ejemplo siempre me ponía de malas cuando llovía, era cosa que empezaba a llover y automáticamente me cambiaba el humor, me pregunté cinco veces porque dándome cinco diferentes respuestas en cada pregunta. Ahora mismo llover me gusta tanto como los días de sol, de nieve o de frío. Que no se le frunza el cutis por cualquier cosa!, se le arruga tan feo que la gente lo nota. Pero tenga cuidado de no estar mandado señales equivocadas a quienes lo rodean, porque puede que los demás crean que está de mal humor cuando lo cierto es que se encuentra en un punto neutro, como cuando no es negro ni blanco.

Quizá no lo aborden porque creen erróneamente que les va a contestar de mala manera, cuando en verdad usted esta de buen humor y abierto a todas las posibilidades.

La oración

Como la oración de los AA que me ha servido enormemente cuando hay cosas que no me gustan como son y que luego quiero renegar, claro que tengo mucho tiempo usándola y creyéndola, es la clave para que dé resultado, cuando las cosas no salen como yo hubiera querido, pero que no estuvieron en mi mano realizar, digo “Señor concédeme serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que si puedo y sabiduría para distinguir la diferencia. El poder de la oración es enorme, fortalece, da paz y contentamiento.

Olvide los tragos amargos

Parece que el buen humor se consigue cuando usted consigue la armonía en todos los sentidos de su vida. Olvide los pasajes horribles en su vida, solo quédese con las cosas positivas, con recuerdos bellos, con momentos inolvidables y placenteros, en esto tiene mucho que ver el perdón. No se auto flagele con las adversidades que le han tocado vivir, es como golpear el alma y lastimar el corazón, sonría por favor, aun falta mucho por vivir.

No sea selectivo

Hay personas que son selectivas en el buen humor, con unas quieren quedar bien y con otras no les importa en lo mas mínimo, hasta que llegan a necesitar de esas personas con las cuales no deseaba tratar como dentro de su círculo es cuando se da cuenta que no es bueno ser selectivo, quizá no sea demasiado tarde para que todos disfruten de nuestro carácter, antes de que en lugar de sonrisa nos den una cara larga.

Clases de buen humor

Pero nadie da clases de cómo ser padres, de cómo aprender a perdonar, de principios, de valores, de formación de carácter, de buen humor. Entonces emprendamos la búsqueda en la universidad de la vida para tratar de encontrar herramientas que muchas veces en la escuela no se dan. Por lo pronto ahora con un clic aquí les dejo estos tips.

Manuel Rodriguez Saldivar