



EL CAMINO de la FELICIDAD >>>

Cultivar nuestra felicidad **no solo ayudará a aumentar nuestra sensación de bienestar**, sino también contribuirá a potenciar nuestro sistema inmune, reducir el estrés y la ansiedad, favorecer nuestras relaciones sociales y mejorar nuestra calidad de vida.

La felicidad va más allá de estar sonriendo todo el día o pensar de manera positiva. Es, por el contrario, aprender a disfrutar de nuestra vida, comenzar a vivir plenamente y entender que **ser feliz no es una meta, sino que se haya en el camino.**



VIVE EL AQUÍ Y EL AHORA

- ▶▶ Agradece todo lo que te rodea: tu familia, amigos, tus logros y todos los objetivos que vienes cumpliendo. **No te agobies por lo sucedido en el pasado**, toma ello como una lección de aprendizaje.

DISFRUTA DE UNA BUENA COMPAÑÍA

- ▶▶ Rodéate de personas que tengan una actitud positiva ante la vida, realiza actividades en grupo, **comparte tiempo de calidad** con tu círculo de confianza que te transmite esa energía positiva.



APRENDE A PERDONAR

- ▶▶ Cuando perdonamos **aprendemos a soltar el sufrimiento** y a afrontar la vida de otra manera. Esto nos ayudará a construir un estilo de vida más saludable.



SAL DE LA RUTINA

- ▶▶ Realiza un pequeño viaje, tómate tu tiempo para meditar sobre lo que te hace feliz, traza nuevas metas, planea nuevas actividades solo o acompañado. **Haz lo que te haga sentir bien contigo mismo.**



PRACTICA UN DEPORTE

- ▶▶ Salir y disfrutar de un deporte **contribuye a la generación de endorfinas**, que produce una sensación de placer y bienestar

