

3

PROPÓSITO

ES HORA DE TRABAJAR EN TU FELICIDAD I
Y TÚ ¿ERES FELIZ?

RESPUESTAS

- 1) Sé más feliz, aunque suena a cliché pregúntatelo todos los días.
- 2) Para ser más feliz se agradecido, ten relaciones saludables y haz algo por ti.

RESUMEN

No olvides que tú eres el proyecto más importante.

- + Relaciones saludables
- + Agradecer
- + Servir a otros
- + Ser feliz

APLICA ESTO A DIARIO Y TE ASEGURO QUE SERÁS UN TANTO MÁS FELIZ

A continuación, un breve resumen de los aportes hechos en el curso basado en PSICOLOGÍA POSITIVA "LA CIENCIA DE LA FELICIDAD"

1. **GRATITUD:** Durante una semana, cada noche escribe las cosas por las cuales te sientens agradecido. Así creas su propia lista de gratitud.

"Suena bastante simple, pero hemos visto que quienes hacen este ejercicio de manera regular tienden a ser más felices"
2. **DORMIR MÁS Y MEJOR:** Duerme 8 horas cada noche. "Parece tonto, pero sabemos que aumentar el sueño disminuye la depresión y aumenta la actitud positiva"
3. **MEDITAR:** La tarea consiste en meditar 10 minutos cada día. Estudios muestran que la meditación y otras prácticas que aumentan la atención plena, les pueden ayudar a ser más felices.
4. **MÁS TIEMPO CON FAMILIA Y AMIGOS:** También es importante anotar que las investigaciones han mostrado que las cosas que normalmente traen felicidad tienen que ver con las relaciones interpersonales y las conexiones sociales.



ESCRÍBENOS A
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

3

PROPÓSITO

ES HORA DE TRABAJAR EN TU FELICIDAD I
Y TÚ ¿ERES FELIZ?

"Tener tiempo para estar con tus amigos y tu familia, disfrutar el momento, ser consciente y experimentar el mundo"

5. **MENOS REDES SOCIALES Y MÁS CONEXIÓN REAL:** No dejarse engañar por estereotipos y “vidas perfectas” que vemos a diario en las redes sociales, más conexiones y relaciones reales que son las que verdaderamente nos producen bienestar.

PÍLDORAS DE MOTIVACIÓN

SI QUIERES SER FELIZ UNA HORA
TOMA UNA SIESTA.

SI QUIERES SER FELIZ UN DÍA
VE A PESCAR.

SI QUIERES SER FELIZ UN AÑO
HEREDA UNA FORTUNA.

SI QUIERES SER FELIZ TODA LA VIDA
AYUDA A LOS DEMÁS.

PROVERBIO CHINO

Dr. Aris

f y t in WWW.ARISTIDESCERVANTES.COM

LA FELICIDAD
ES UNA VIRTUD,
NO UNA
RECOMPENSA

Baruch Spinoza

Dr. Aris

f y t in WWW.ARISTIDESCERVANTES.COM



ESCRÍBENOS A
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA