



11 COSAS PARA SER FELIZ

¡Dar!

Haz algo por lo demas

Relaciones

Conectate con los demas

Cuida tu cuerpo

Ejercitate /Descansa

Atención Plena

Vive tu vida / Mindfulness

¡Esfuerzate!

Sigue aprendiendo cosas

Logros

Ten metas que puedas cumplir

Resiliencia

Aprende a recuperarte

Emociones

Busca lo positivo

Aceptate

Sientete bien

Significado

Se parte de algo mas grande

Fluye

Deja que las cosas sigan



CREA TU RECETA PARA SER FELIZ



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____