



# 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. \_\_\_\_\_