



La felicidad está
en tus manos



de todos los buenos momentos.

GOZAR
de **SABOREAR Y**
Si lo hacemos, seremos capaces
de disfrutar de las pequeñas cosas
del día a día.
Ser feliz también consiste en



BIENESTAR Y EQUILIBRIO

Cuando las cosas están saliendo bien y sentimos
no ocurren situaciones desagradables,

La felicidad se consigue cuando queremos **mejorar** en nuestras vidas y cuando **tenemos UN PROPÓSITO**.

Para ser felices necesitamos

FLORECER



y enseñar lo mejor de uno mismo,
como lo hacen las flores.

Cuando nos sentimos **a gusto** y **complacientes** con **nosotros mismos** sentimos

PLENITUD y SATISFACCIÓN





Es sentirse bien,
funcionar bien
y hacer el bien.

“Se necesita tristeza
para conocer
la felicidad,
ruido para apreciar
el silencio,
y ausencia para
valorar la presencia”



es disfrutar de las cosas pequeñas de la vida.
tomar todos los días,
es una decisión que debemos

LA FELICIDAD



seremos felices.
Si nos sentimos dichosos,
En este caso sentimos DICHOSA.
o al ver que nos salen bien las cosas...
nuestros seres queridos nos quieren,
Nos sentiremos afortunados al ver que

Estar feliz supone sentirse en calma.
Cuando estamos en CALMA,
Sentimos



Para llegar a ese estado de calma,
a veces es necesario

RELAJARSE Y MEDITAR

