



La felicidad está
en tus manos



de todos los buenos momentos.

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



BIENESTAR y EQUILIBRIO

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

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

LA FELICIDAD



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

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

