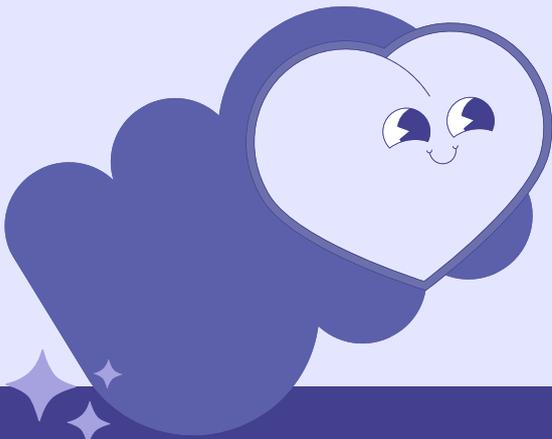


Actitud positiva para ser felices

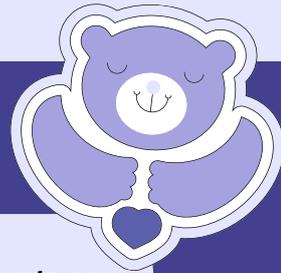
ELABORÓ: PREPA UDEM



LA ACTITUD POSITIVA ES LA CAPACIDAD DE PERCIBIR EL ENTORNO DE MANERA CONSTRUCTIVA Y PODER RECUPERARSE ANTE LA ADVERSIDAD.

A veces pensamos que la posesión de cosas materiales es lo que nos da la felicidad, pero en realidad son la actitud positiva, la implicación en actividades y las buenas relaciones las que construyen la felicidad.

¿Cómo tener una actitud positiva y ser felices?



El enfocarse en las cosas que tenemos

El dejar de juzgar y dejar de juzgarnos

El sonreír a los demás

El dedicar tiempo a orar, meditar, y reflexionar

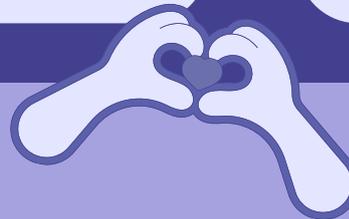
El aceptar con serenidad lo que no se puede cambiar

El disfrutar las cosas que hacemos

El tener en cuenta que las crisis no son permanentes

El expresar gratitud

El hacer y estar presente en las cosas que disfrutamos



Tal Ben Shahar, de la Universidad de Harvard, en sus clases de Felicidad menciona dos interrogantes que nos gustaría compartir: **¿Qué cosas buenas hay en tu vida? y ¿qué es lo mejor que hay en ti?**

Como ves, la actitud positiva va más allá de pensar positivo; es vivir, es pensar y es actuar positivamente para encontrar la felicidad y sentirse pleno. Aprovechemos estas fechas para agradecer, disfrutar y convivir con nuestros seres queridos porque es ahí donde está la verdadera felicidad.

Fuente:

Domínguez Bolaños, R. E., & Ibarra Cruz, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. Razón y Palabra, 21(96), 660-679.

García Pérez, M. D., (2016). EMOCIONES POSITIVAS, PENSAMIENTO POSITIVO Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 2(1), 17-22.