

TRABAJA EN TI

EJERCICIOS

T.01 EP.07

¿CÓMO SER FELIZ?

Bienvenid@ al quinto ejercicio de esta sección. Para hacerlo necesitarás:

- **TU LIBRETA O CUADERNO ESPECIAL.**
- **PLUMA, PLUMONES O LÁPIZ.**
- **30 MINUTOS PARA TI.**



3 TIPS PARA AUMENTAR LA FELICIDAD

Basándome en que la felicidad es un camino, no un destino y en que la felicidad no viene de afuera, sino de adentro, te hice este ejercicio que te mostrará el increíble poder creador interior que tienes y te recordará que solamente tú puedes vivir o dirigir tu vida para ser realmente feliz. ¡Espero que te sirva mucho!



01

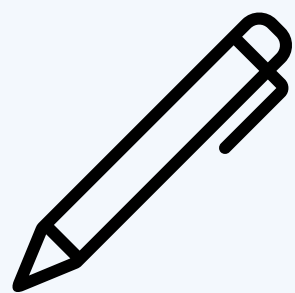
Identifica lo negativo para convertirlo en oportunidad. En tu libreta, traza un círculo grande y vélo dividiendo, mientras apuntas las esas experiencias negativas que estás viviendo actualmente. En otro círculo, escribe las oportunidades que encuentras ante estas situaciones.

Estoy desesperad@ por tener que estar encerrada durante pandemia.

Pude aprovechar este tiempo en mi casa para estar más con mi familia.



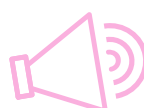
Siempre trata de verle el lado bueno a las cosas. Esto te permitirá valorar, te dará seguridad y te ayudará a fluir. Recuerda que todo está bien. Todo es perfecto como es.



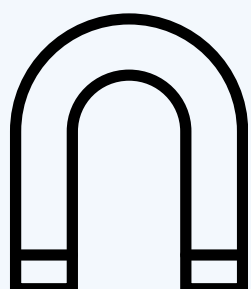
02

Haz una lista de creencias para ser feliz. En tu libreta escribe las siguientes afirmaciones:

1. Merezco sentirme feliz en todo momento.
2. Conecto con mi poder interior para afrontar cualquier obstáculo.
3. Decido ver las dificultades de la vida como grandes oportunidades de crecimiento y desarrollo personal.
4. Tengo la capacidad para adaptarme y superar los retos que se me presentan.
5. Siempre enfoco mi atención en las cosas positivas.
6. Elijo ser feliz independientemente de las circunstancias.
7. Veo lo mejor en cada persona.
8. Mantengo la calma en situaciones conflictivas.
9. Vivo sin miedos.
10. Confío en que el futuro será bueno.



Ya que las tengas escritas, repítelas en voz alta. Respira profundo, relaja tu cuerpo, disfruta del momento. Sé consciente de las palabras que estás diciendo.



03

Regálate un masaje para eliminar las emociones. Identifica las emociones que no te permiten ser feliz en este momento. En un imán pon la intención de eliminar esas emociones y pásatelo por el cuerpo 10 o 15 veces para que desaparezcan.



Acuérdate de que para ser feliz, debe haber coherencia en todo lo que hacemos, pensamos, sentimos y decimos.