



# ¿CÓMO PODEMOS AUMENTAR NUESTRO BIENESTAR Y ESTADO DE FELICIDAD?



JUNAEB  
Ministerio de  
Educación

Gobierno de Chile

Primero elige ser feliz, luego piensa en el cómo ser feliz. Es una decisión diaria y cómo cualquier otro hábito, requiere un compromiso constante para internalizarlo. Ahora mismo empieza a realizar simples modificaciones, que irán aportando esa sensación de bienestar y plenitud que te permitirán ser más feliz.



- 1- Perdona, deja ir.
- 2- Relájate, no puedes controlarlo todo.
- 3- Sonríe un poco más.
- 4- Di gracias, conéctate con la gratitud.
- 5- No te presiones, sé flexible y comprensivo.
- 6- Come despacio y disfruta cada bocado.
- 7- Rodéate de gente positiva
- 8- Disfruta del presente, abraza el momento a pesar de las dificultades.



## Para tener en cuenta y reflexionar:

Lo importante es sentirnos felices para estar motivados y eso depende básicamente, de nuestra actitud. El mejor elemento de motivación interna será nuestra felicidad, nuestro auto-reconocimiento, la valoración de nuestras acciones y la aceptación de nuestra forma de ser, sentir y actuar.



"El éxito no es la clave de la felicidad. La felicidad es la clave del éxito, si amas lo que estas haciendo, entonces serás exitoso" Albert Schweitzer.

Para más información o para resolver dudas, puedes contactarnos en:



HPV Rancagua



@hpvrancagua



hpvcontesta@gmail.com



EDUCACIÓN  
RAN  
CAGUA