

Felicidad

Sentirse contento y feliz es una emoción agradable, que te lleva a la sonrisa y te hace pensar que el mundo es un lugar maravilloso.



Estrategias para mantener tu felicidad:

- Provoca hacerte reír a ti mismo, empieza fingiendo risa y trata de que poco a poco sea real. Prueba haciendo muecas y caras divertidas frente al espejo.
- Haz un listado o dibuja sitios, gente y momentos que te hagan feliz, por ejemplo, hacer volar una cometa.
- Puedes hacer feliz a alguien más diciéndole lo especial que es para ti, así compartirás tu felicidad con otras personas.
- Silbar o cantar la canción que más te gusta.
- Imaginar "cómo es la felicidad" ¿a qué sabe?, ¿qué color tiene? ¿a qué huele?, ¿cómo sería su forma? Una vez que descubras cómo es tu felicidad puedes compartirlo con alguien que sea muy especial para ti.
- Hacer una "colección de felicidad", en una caja puedes colocar objetos, fotografías, dibujos, escritos o cualquier cosa que te hayan dicho que son bonitas y cuando sientas que no tienes mucha felicidad puedes recurrir a tu caja. También puedes decorar la caja como más te guste.
- Brincar y saltar cuando algo te haga feliz.
- Hacer un collage de sonrisas, recorta sonrisas de revistas y pégalas en un papel. Una alternativa es que dibujes las sonrisas o puedes combinar recortes con dibujos. Este collage puede ir en tu "colección de felicidad".