



## La vida es bella

Nydia Godínez

La mejor forma de incrementar nuestra felicidad y bienestar es poniendo en práctica los recursos y técnicas que nos proporciona la psicología positiva. Aquí te comparto algunos ejercicios que nos proponen *Martens Seligman* y *Christopher Peterson* :

1. Anota durante una semana, cada noche, tres cosas agradables que hayas disfrutado durante el día y porque. De esta forma verás todo lo bueno en tu vida y apreciarás los pequeños detalles.
2. Identifica tu mayor fortaleza y útilízala para ayudar a los demás. Este tipo de actividades aumentan la satisfacción personal y el sentimiento de felicidad.
3. Cuando una puerta se cierra, otra se abre. Piensa o escribe un momento de tu vida donde un acontecimiento negativo te condujera posteriormente a acontecimientos positivos.
4. Escribe una carta de gratitud a una persona que te haya ayudado o acompañado en alguna etapa de tu vida. Una persona a la que nunca le hayas dado las gracias. Escríbele con detalle las razones por las que le estás agradecido y las emociones positivas que despertó en ti.
5. Piensa en lo mejor de ti mismo, deja la modestia a un lado por un momento y escribe un acontecimiento donde dieras lo mejor de ti y te sentirás realmente orgulloso de tu comportamiento. Estamos habituados a ver sólo nuestros defectos, así que éste ejercicio nos ayuda a reforzar el autoestima.

Sitios de Internet que te sugiero visitar si te interesa seguir incrementando tu bienestar y el de tus seres queridos:

[www.lavidapositiva.com](http://www.lavidapositiva.com)

[www.ted.com/talks](http://www.ted.com/talks) (busca a Martin Seligman)

[www.guiteca.com/crecimiento-personal/los-cinco-pasos-para-la-felicidad-según-martin-seligman](http://www.guiteca.com/crecimiento-personal/los-cinco-pasos-para-la-felicidad-según-martin-seligman)

**Que tengas una vida maravillosa!!!**