

Construcción del bienestar

Te invitamos a que realices el siguiente ejercicio para ampliar tu idea de bienestar a través de una introspección. Esto te ayudará a conocerte más y descubrir tus propios caminos para construir un mayor bienestar en tu vida.

Contesta las siguientes preguntas:

¿Qué significa para mí la felicidad?

¿Cómo me doy cuenta cuando estoy feliz? ¿Cómo se siente?

¿Cómo me doy cuenta cuando no estoy feliz? ¿Cómo se siente?

¿Qué puedo hacer para construir mi propia idea de la felicidad?