



# **DESBLOQUEA TU POTENCIAL**

**CON**

**PSICOLOGIA POSITIVA**

## **SESIÓN 1**

### **TOMA DE CONCIENCIA**

Ejercicio 1: Escribe diariamente sin juicio ni analizar, ¿Cómo te sientes en este momento? (palabras o frases sobre tus sentimientos, sensaciones y emociones.

Día 1: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Día 2: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Día 3: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Día 4: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Día 5: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Día 6: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Día 7: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**FAMILIARIZARSE CON LA NOCIÓN DEL TIEMPO**

Ejercicio 2: Responde diariamente a las siguientes preguntas:

- En los últimos días piensa en el momento, acción o situación que te ha dado más satisfacción y bienestar.
- 

- En este preciso momento ¿Cómo te sientes? ¿feliz? ¿estresado? ¿cansado? ¿ansioso?
- 

- ¿Qué acción, actividad o evento has planeado en los próximos días que te aporte felicidad o entusiasmo con solo pensarlo?
- 

### **LA AUTENTICA TEORIA DE LA FELICIDAD**

1. **Una vida agradable y placentera.** Emociones positivas en lo cotidiano.
2. **El compromiso.** Flow, te sientes inmerso en una actividad.
3. **Una vida interesante y llena de sentido.** Flow y propósito mayor.

### **CONCIENCIACIÓN A LA PSICOLOGIA POSITIVA**

Ejercicio 3:

- Nombra una actividad que te guste hacer y te proporcione una emoción realmente positiva:
- 

- Nombra una actividad u ocupación en el que sientas en FLOW:
- 

- Nombra una actividad en la que te sientas involucrado y que te haga sentir útil:
- 

### **LA TEORIA DEL BIENESTAR**

1. *Emociones positivas (alegría, diversión, gratitud, esperanza, orgullo, serenidad, interés,...)*
2. *Compromiso (en tu pareja, en tu familia, en una asociación o comunidad)*
3. *Relaciones humanas positivas.*
4. *El sentido de la vida y la utilidad. (tener metas, objetivos, proyectos que nos sobrepasan,..)*
5. *Logros (alcanzar tus objetivos, proyectos,..)*

## **SENSIBILIZACION A LAS EMOCIONES POSITIVAS**

Ejercicio 4: Rodea las tres emociones positivas que crees que te traen mas felicidad:

- |                          |             |
|--------------------------|-------------|
| -Alegría                 | -Orgullo    |
| -Reconocimiento/gratitud | -Diversión  |
| -Serenidad               | -Inspirador |
| -Interés/curiosidad      | -Admiración |
| -Esperanza               | -Amor       |

Ejercicio 5: Piensa en personas de tu circulo inmediato (familia, amigos,.) y escribe los nombres de las tres personas que te traen mas felicidad y bienestar. Junto al nombre escribe tres adjetivos que describan la relación que tienes con estas personas.

- \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_;
- \_\_\_\_\_;

Ejercicio 6: Ahora escribe tu objetivo, el que te motiva día a día:

---

---

Ejercicio 7: *Cuaderno de la felicidad*

Crea tu propio diario de la felicidad, anota todo lo que te da placer y felicidad en tu día a día. Escribirlo y tenerlo presente te hará bien, y también será ese motor en caso de una bajada de moral. Déjate llevar, sin restricción y sin juicios..

## **FORTALEZAS DE CARACTER Y VIRTUDES**

Construir tu "flujo", tu felicidad y tu bienestar. Hay 6 virtudes que te caracterizan y definen tu personalidad. Cada fuerza corresponde a una predisposición a pensar, sentir y actuar de manera autentica y energizante. Es importante señalar que ganamos 100 veces mas cultivando nuestras fortalezas que corrigiendo nuestros defectos.

La psicología positiva no pretende ocultar emociones desagradables, debemos escucharlas, sin enmascarar los problemas. La idea es cultivar lo positivo, valorar nuestras fortalezas y cualidades y utilizarlas al máximo en lugar de centrarnos en nuestros defectos.

## **20 CITAS INSPIRADORAS**

"La vida no consiste en esperar a que pasen las tormentas, sino en aprender a bailar bajo la lluvia." Séneca

"Acepta lo que es, deja ir lo que fue, confía en lo que será." Buda

"Si hay un problema, hay una solución. Si no hay solución, entonces no es un problema."

"Si puedes soñarlo, puedes hacerlo." Walt Disney

"La gente más feliz no tiene lo mejor. Hacen lo mejor que pueden con todo lo que tienen."

"Allí donde se cruzan tu talento y las necesidades del mundo, está tu vocación." Aristóteles

"No busques la felicidad, créala".

"Cree en tus sueños y quizá se harán realidad. Cree en ti mismo y seguramente se harán realidad." Martin Luther King

"La vida es como una bicicleta, tienes que seguir adelante para no perder el equilibrio." Albert Einstein

"Siempre tenemos una opción. Somos incluso la suma de sus elecciones." Joseph O'Connor

"El que es dueño de si mismo es más grande que el que es dueño del mundo." Buda

"Hay dos maneras de pensar: una es creer que los milagros no existen; la otra es creer que todo es un milagro." Albert Einstein.

"Un viaje de mil millas siempre comienza con un primer paso." Lao Tzu.

"Al levantarte por la mañana, recuerda lo precioso que es vivir, respirar y ser feliz." Marco Aurelio,

"No te preocupes por el fracaso, preocúpate por lo que perderás si ni siquiera lo intentas." Jack Canfield.

"Si tuviera nueve horas para cortar un árbol, usaría seis horas para afilar mi hacha." Abraham Lincoln.

"No esperes a ser feliz para sonreír. Sonríe para ser feliz."

"Lo que somos es el resultado de lo que pensamos." Buda.

"Cuando la vida te dé cien razones para llorar, muéstrale que tienes mil razones para sonreír."

"Cuando te atreves, a veces cometes errores. Cuando no te atreves, siempre cometes errores."  
Romain Rolland.

"Cuando miras en la dirección correcta, todo lo que tienes que hacer es seguir adelante."  
Proverbio budista

*Espacio de dudas y preguntas:*

-  *Descubre Tus Fortalezas*

- *terapiasholisticas@eluniversodepam.com*