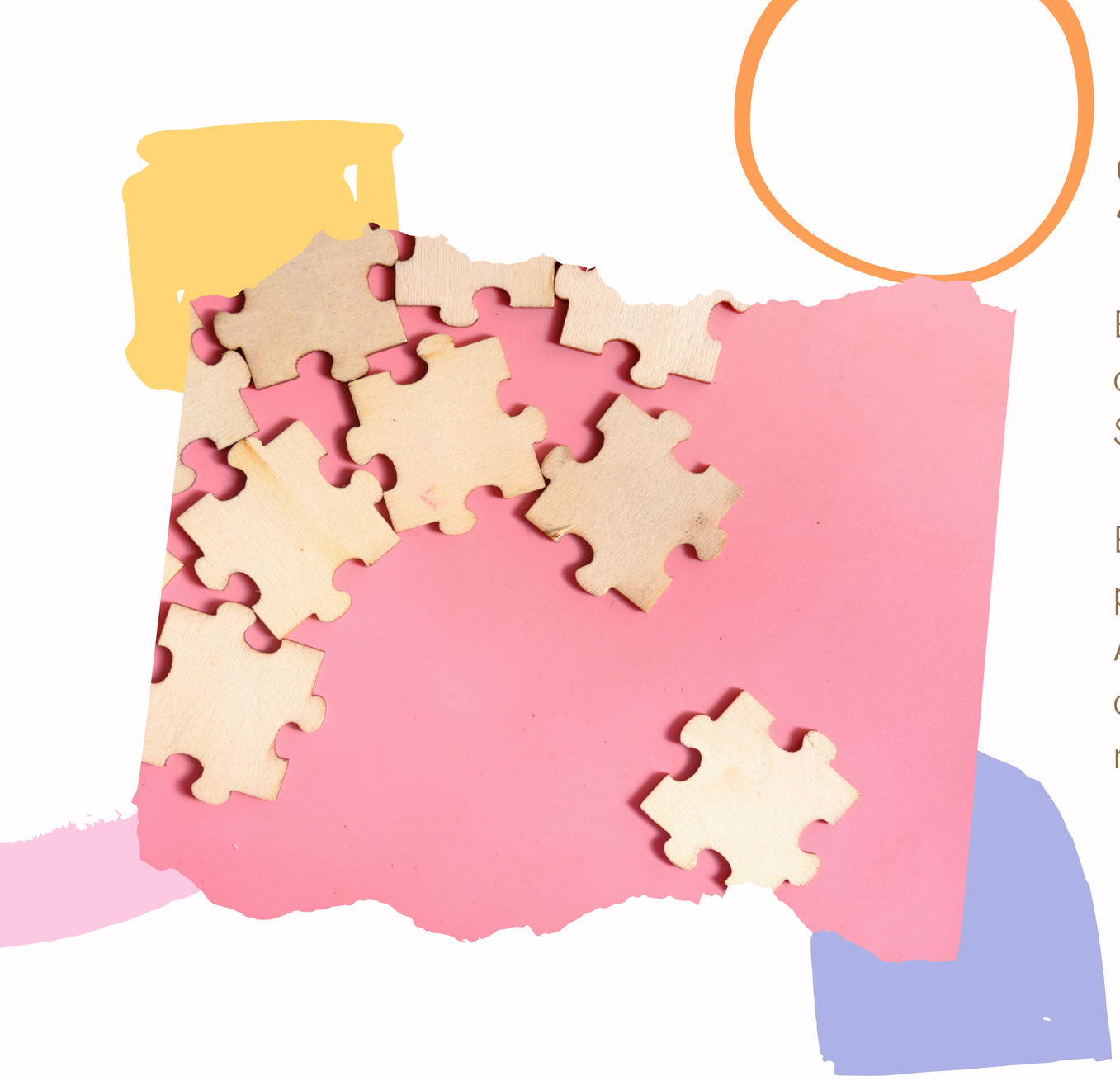
ENCONTREMOS EL SENTIDO

Acciones para dar más significado a nuestros días

#FELICES
MOVIMIENTO POR LA FELICIDAD Y BIENESTAR

#Felices - movimientofelices.org



Sentido

El sentido, o meaning, es uno de los 5 elementos que componen el método PERMA, creado por Martin Seligman, padre de la psicología positiva.

En términos generales, se refiere a la búsqueda de la pertenencia a algo más grande que nosotros mismos.
Así, a cada objetivo alcanzado, a cada meta obtenida, a cada propósito logrado le subyace un significado relevante que contiene un sentido trascendental.

#FELICES
MOVIMIENTO POR LA FELICIDAD Y BIENESTAR

#Felices - movimientofelices.org

Preguntas clave

- ¿Cuál es mi rol en la vida?
- ¿Qué puedo ofrecer al mundo?

#FELICES
MOVIMIENTO POR LA FELICIDAD Y BIENESTAR

#Felices - movimientofelices.org

Ejercicio: ¿Cuál es mi rol?

Toma un cuaderno y, en un lugar y momento tranquilos, escribe tus ideas acerca de cuál es tu rol en los distintos ámbitos de tu vida:

-Tu vida personal
-Tu vida familiar
-Tu vida sentimental
-Tu trabajo
-Tu relación con el resto de las personas

Puede que al comienzo tus ideas sean dispersas, pero persiste ene llo y escribe sin parar por unos 10 minutos. Si es necesario, lee y vuelve a repasar para obtener más claridad. Siempre llegarás a alguna parte y tendrás un avance.

#FELICES
MOVIMIENTO POR LA FELICIDAD Y BIENESTAR

Ejercicio: ¿Qué puedo ofrecer al mundo?

Toma el mismo cuaderno, y en un lugar y espacio tranquilo para ti, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué cosas son importantes para mi en términos de una vida feliz y tranquila?
2. ¿Qué puedo hacer en este momento para contribuir a una vida más feliz y tranquila?
3. ¿Cómo puedo aportar a otros desde aquello que más me gusta?

Estas 3 preguntas son muy profundas y decidoras, por lo cual te recomendamos que te des el tiempo de responderlas a tu tiempo, sin dejar la actividad de lado. Dedícate una tarde a conectar contigo.

#FELICES
MOVIMIENTO POR LA FELICIDAD Y BIENESTAR

#Felices - movimientofelices.org

La importancia de salir de ti

- Conecta con actividades afines y que puedes realizar desde casa (voluntariado a una comunidad, pasar la voz respecto a una causa que resuene contigo, etc)

- Revisa el contenido del capítulo dedicado a la "contribución" en movimientofelices.org/multimedia

#FELICES

MOVIMIENTO POR LA FELICIDAD Y BIENESTAR

“Al igual que
la buena vida es algo que más allá de la vida placentera,
la vida con sentido
está más allá de la buena vida”.

Martin Seligman.

#FELICES

MOVIMIENTO POR LA FELICIDAD Y BIENESTAR